



Dezember 2025
ISSN 1612-7153

ALNATURA *Magazin*



Festlich aufgetischt



*Zeit für Schönes. Immer
respektvolles Miteinander. Frieden.
Besinnlichkeit. Einkehr. Dankbarkeit.
Gemeinsame Erlebnisse mit guten Freunden.
Spaziergänge in der Natur. Leckeres Essen und
tolle Weine. Viele Genussmomente. Fröhlichkeit.
Unbeschwertheit. Entspannung bei Kerzenschein.
Strahlende Kinderaugen. Lachen. Harmonie.
Innere Ruhe. Positive mitreisende Energie.
Großzügigkeit. Überlegte Geschenke.
Erholsamen Schlaf. Liebe.
Ausgelassenheit.*

All das wünschen wir Ihnen, liebe Kundinnen und Kunden, für die Festtage und das Jahr 2026.
Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen!



ALNATURA

Liebe Leserinnen und Leser,

an Weihnachten rückt man in der Familie und im Freundeskreis zusammen, lässt sich bekochen oder kocht gemeinsam, lacht und feiert miteinander. Anregungen für die kulinarische Seite von Weihnachten liefern unsere Rezepte, die bei Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten an diesen Feiertagen auf fruchtige Noten und viel Gemüse, am liebsten Kohlgemüse, setzen.

Weihnachten ist aber auch die Zeit der inneren Einkehr und der Dankbarkeit. Dankbarkeit für all die Geschenke, die uns das Leben in diesem Jahr hoffentlich bereit gehalten hat.

Daher kann Weihnachten zugleich die Zeit sein, für andere, auch Benachteiligte, da zu sein und Unterstützung zu geben. Denn wir sind dann am glücklichsten, wenn wir geben dürfen. In diesem Zusammenhang unterstützt Alnatura seit langer Zeit SEKEM in Ägypten – eines der größten Sozialprojekte der Erde. In seinem Menschenbild und seinen Werten ähnelt es Alnatura in vielen Punkten: eine Gemeinschaft von Menschen, in der die individuelle Entwicklung jeder und jedes Einzelnen im Vordergrund steht und in der sich alles um Fairness sowie die Ideale eines freiheitlichen Menschenbildes dreht. Amany Elsayed ist eine von diesen Menschen. Erfahren Sie mehr über die junge Mutter und SEKEM ab Seite 28.

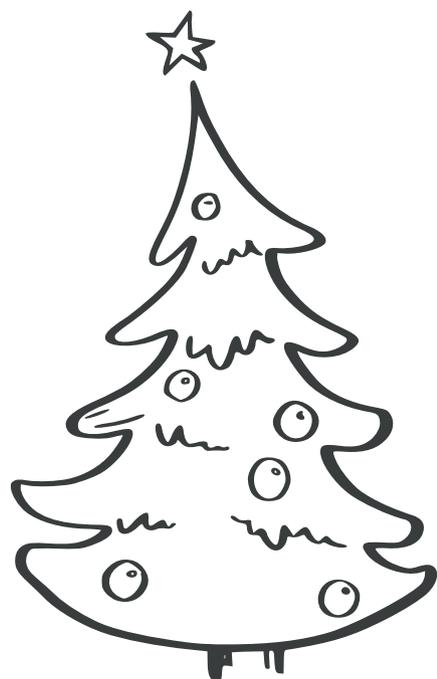
Diese und viele weitere spannende Themen finden Sie in unserer Dezember-Ausgabe.

Wir von der Redaktion wünschen Ihnen eine wundervolle Vorweihnachtszeit und ein friedliches und freudiges Fest. Und kommen Sie gut in das neue Jahr, für das wir Ihnen Gesundheit und Glück wünschen! Danke, dass Sie das Alnatura Magazin lesen!

Ihre Alnatura Redaktion



**Festlich aufgetischt:
Mit unseren Rezepten kann
Weihnachten kommen!**



FROHE
WEIHNACHTS-
ZEIT!

Das bekommen Sie nur bei Freiländer Bio Geflügel:

BIO-WEIHNACHTSPUTEN DIREKT AUS DEM WALDLAND!

„Puten Appetit“ – Weihnachten wird ein Fest voller Natur!

Unsere Waldland-Puten tragen nicht nur das Premium-Siegel „Turkey No. 1“, sie stehen auch für Werte, die uns am Herzen liegen: Nachhaltigkeit, Transparenz und artgerechte Tierhaltung.

Auf einer großen Weide und in einem Kiefernwald in Mecklenburg großgezogen, leben unsere Puten im Einklang mit der Natur. Dieses respektvolle Miteinander spiegelt sich in einem Fleisch wider, das nicht nur unvergleichlich zart und aromatisch ist, sondern auch Verantwortung und Bewusstsein auf den Festtagstisch bringt.

So wird Ihr Weihnachtessen zum Symbol für höchsten Genuss – und zu einem Fest voller Natur.

Jetzt Ihre Bio-Weihnachtspute im **Alnatura Super Natur Markt** vorbestellen!



LEIDENSCHAFT IST UNSERE WERTVOLLSTE ZUTAT

SAFTIG, MIT WEITBLICK
ERZEUGT & VOLLER NATUR



DE-ÖKO-003
EU-Landwirtschaft



Freiländer

Bio Geflügel

Folgen Sie uns auf und

www.freilaender.de



Alnatura kocht

- 8 Festlich aufgetischt
- 16 Kohlgemüse – unser Liebling des Monats
- 26 Rezeptideen mit Kamille

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 23 Neues aus dem Alnatura Teeregal
- 24 Das Alnatura Teesortiment entdecken
- 34 Geschenkideen zur Weihnachtszeit
- 40 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 42 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 43 Aus unserem Sortiment: Getränke für jeden Anlass
- 48 Der Markentisch mit Produkten von Dr. Hauschka
- 52 Aus unserem Sortiment: Gesichtspflege
- 54 Der Markentisch mit Produkten von Lavera



Gemeinsam sinnvoll

- 28 SEKEM – eines der größten Sozialprojekte der Erde
- 33 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 36 Zu Besuch bei Fairtrade Original
- 50 Zu Besuch bei Rosenrot
- 53 Partnerporträt Tautropfen

Rundum wohlfühlen

- 44 Gut gemixt ist gut gepflegt
- 56 Schlemmen ohne Reue



Aktuelles



Gewinnen Sie hochwertige Gesichtspflege

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie an unserem Gewinnspiel im Dezember teilnehmen. Wir verlosen 20 Pakete mit je acht Produkten der Marken Dr. Hauschka, i+m Naturkosmetik und Santaverde im Gesamtwert von circa **170 Euro**. **So funktioniert es:** Wenn Sie bereits Mitglied von Mein Alnatura sind, dann melden Sie sich bis zum 31. Dezember 2025 in Ihrem Mitgliedsbereich für das Gewinnspiel an. Wenn Sie noch kein Mitglied sind, so bedarf es vorab bis 31. Dezember 2025 einer Registrierung bei Mein Alnatura unter alnatura.de/meinalnatura. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines von 20 Produkttest-Paketen und können sich so selbst beschenken. Machen Sie mit und erhalten Sie mehr Infos unter alnatura.de/wellness.



Jetzt noch für die Festtage vorbestellen

Bis einschließlich **11. Dezember** können Sie in Ihrem Alnatura Markt Geflügel (Puten, Gänse, Enten – zum Teil auch als Brust und Keule) für Ihr Festtagsessen vorbestellen. Einfach das ausliegende Formular ausfüllen und abgeben, Abholschein mitnehmen und Ihre Bestellung am 22. oder 23. Dezember in Empfang nehmen.

Mitmachen und Freude schenken

Mit jeder Spendentüte im Wert von 10 bis 30 Euro können Sie regionale Spendenpartner, wie zum Beispiel Frauenhäuser, Kinderhospize und Obdachlosenheime, unterstützen.*

So einfach geht's: Kaufen Sie im Zeitraum vom 1. bis 24. Dezember 2025 eine Spendentüte an der Kasse Ihres Alnatura Marktes und Alnatura sorgt dafür, dass Ihre Spende genau da ankommt, wo sie am meisten hilft. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Weihnachtszeit ist Naschzeit

Bereiten Sie Ihren Liebsten doch eine Freude und verschenken Sie das festliche Bio-Sortiment von Alnatura – oder genießen Sie es einfach selbst! Ob Zimtsterne, Kokosmakronen, Schoko-Weihnachtsmänner, Spekulatius oder das neue Winter-Dattel-Konfekt mit Lebkuchengewürz – zur Weihnachtszeit darf genascht werden. Die Verpackungen erstrahlen ab jetzt übrigens in neuem Gewand in festlichem Dunkelgrün oder Rot.

* Nur in teilnehmenden Märkten und solange der Vorrat reicht.

Kolleginnen und Kollegen gesucht! Mehr unter alnatura.de/mitarbeit



Neueröffnung

9. Alnatura Super Natur Markt in Hamburg (Barmbek)

Fuhlsbüttler Str. 136–146
alnatura.de/marktsuche

ÖKO-TEST

Alnavit frei von Bio glutenfrei körnige Brötchen **sehr gut**
ÖKO-TEST
Magazin 05/2025



»Sehr gut« für Alnavit frei von Bio glutenfrei körnige Brötchen

Für die Mai-Ausgabe 2025 hat Öko-Test 36 Körner-Aufbackbrötchen getestet, darunter sieben glutenfreie Produkte und 17 Bio-Produkte (oekotest.de). Die Note »sehr gut« wurde elfmal, die Note »gut« neunmal, die Note »befriedigend« neunmal, die Note »ausreichend« einmal, die Note »mangelhaft« zweimal und die Note »ungenügend« viermal vergeben.



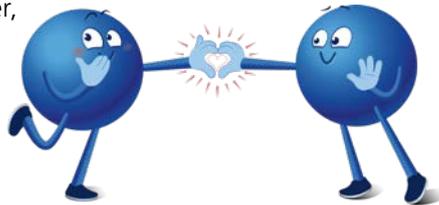
Knabberspaß für die Kleinsten

Für den ersten Nikolausstiefel oder Adventskalender: Die beiden neuen Mini-Reiswaffeln Apfel-Himbeere und Apfel-Karotte sind zart-knusprig und daher ideal zum Knabbern für Babys und Kleinkinder ab dem achten Lebensmonat. Die milde Süße stammt ausschließlich aus den Frucht- und Gemüsezutaten (Zutaten enthalten von Natur aus Zucker). Natürlich in Bio-Qualität und glutenfrei. je 35g **Dauerpreis¹ 1,09€** (1 kg = 31,14€)

neu

Gutes tun mit Ihren PAYBACK °Punkten

Die Weihnachtszeit verbindet Momente der Besinnlichkeit, des Miteinanders und die Freude daran, anderen eine Freude zu bereiten. Besonders schön ist es, wenn wir diejenigen nicht vergessen, die in dieser Zeit auf unsere Hilfe angewiesen sind. Sie können ganz einfach mit Ihren °Punkten Gutes tun und Hilfsprojekte auf regionaler, nationaler und auch internationaler Ebene unterstützen. Welche Projekte das sind, erfahren Sie konkret unter PAYBACK.de/spendenwelt.



neu



Würzig und zart schmelzend

Dieser Bio-Gratinkäse enthält fünf sorgfältig ausgewählte Käsesorten – feinwürzig im Geschmack und ideal zum Überbacken: Ob für Aufläufe, Käsespätzle, Raclette oder andere herzhafte Gerichte – der Käse sorgt für Würze, Cremigkeit und eine goldbraune Kruste. 150g **Dauerpreis¹ 2,49€** (1 kg = 16,60€)

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



Coupon-Vervielfältigung nicht zulässig.

10FACH °P

auf den Einkauf ab 30€*

4 104420 843042

So funktioniert's:
Coupon beim Bezahlen mit der (mobilen) PAYBACK Karte vorlegen.
 Die Punkteschrift erfolgt nach dem Einkauf. Der Coupon gilt ab einem Einkaufswert von 30€, ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen auf das gesamte Sortiment, nur einmalig einsetzbar und nicht nachträglich verbuchbar.
* Ausgenommen sind Bücher, Geschenkgutscheine, Säuglingsanfangsnahrung und Pfand.

Gültig von **01.12. bis 31.12.2025**

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

Festlich aufgetischt

Im Dezember machen wir es uns drinnen gerne besonders schön, kochen ausgiebig, essen, lachen und feiern gemeinsam. Kulinarisch setzen wir dieses Jahr bei Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten auf fruchtige Noten und viel Gemüse, am liebsten Kohlgemüse. Mit leckerem Essen und guter Gesellschaft wird jeder Abend zum Fest.





Spitzkohlsüppchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kleine **Zwiebel**
- 300 g **Kartoffeln**
- 700 g **Spitzkohl**
- 1 EL **Raps-Bratöl mild**
- 100 g **Schlagsahne**
- 1 Msp. **Muskatnuss**

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebel und **Kartoffeln** schälen. **Zwiebel** würfeln, **Kartoffeln** klein schneiden. **Spitzkohl** in feine Streifen schneiden. Aus 500 ml **Wasser** und 2 TL **Gemüsebrühpulver** nach Packungsanweisung eine **Brühe** zubereiten.

Zwiebel in einem Topf in Öl glasig dünsten, **Kartoffeln** und **Kohl** dazugeben und kurz mitbraten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und 20 Min. köcheln lassen. Anschließend mit einem **Pürierstab** pürieren, **Sahne** hinzugeben und mit ½ TL **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Nach Belieben mit **Salz** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 212 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 19 g



Die kleine Mühle
Raps-Bratöl
mild



Schrozberger Milchbauern
Frische Schlagsahne,
Demeter-zertifiziert

» Der Salat lässt sich beliebig verfeinern, etwa mit Ziegenkäse, gegrillter Aubergine oder gerösteten Haselnüssen.

Feldsalat mit Granatapfel und Senf-Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Granatapfel
- 300 g Feldsalat
- 1 EL süßer Senf
- 3 EL Condimento Bianco Agrodolce
- 7 EL Walnussöl

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Granatapfel quer halbieren. Eine Hälfte mit der Schnittseite nach unten über eine große Schüssel halten. Mit einem Nudelholz außen auf den Granatapfel schlagen, dabei diesen zusammendrücken und immer ein kleines Stück im Uhrzeigersinn drehen, sodass die Kerne in die Schüssel fallen. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.

Feldsalat waschen, putzen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Senf und Essig in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Öl langsam einlaufen lassen, 2 EL Wasser hinzugeben und mit 1,5 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat zu den Granatapfelkernen geben, das Dressing darübergießen und gründlich vermengen.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 237 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 19g, Kohlenhydrate 13g

Viele dieser Rezepte bereiten wir auch in unseren Märkten zu. Alle Infos zu uns und unseren Kochterminen finden Sie unter alnatura.de/alnaturakocht.



Leonardi
Condimento Bianco
Agrodolce*



Alnatura
Süßer Senf

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



» Bestreuen Sie das fertige Gericht mit Schnittlauch oder Petersilie und garnieren es mit einer Orangenscheibe, das bringt zusätzliche Frische und Aroma.«

Anna, Alnatura Rezeptentwicklerin



Kohlrabi- Kartoffel-Stampf

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g **Kartoffeln** (mehligkochend)
400 g **Kohlrabi**
200 ml **Milch**
125 g **Butter**
2 Msp. **Muskatnuss**

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Kohlrabi schälen, grob würfeln und in ausreichend Salzwasser 20 Min. weich kochen. Abgießen und fein zerstampfen. Milch erwärmen und dazugeben. Dann Butter in kleinen Stücken unterrühren.

Mit frisch geriebener Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 442 kcal, Eiweiß 8 g, Fett 28 g, Kohlenhydrate 38 g



Spicebar
Muskatnüsse
ganz



Sie können genauso
gut tiefgekühlte
Entenbrüste verwenden.
Einfach über Nacht
im Kühlschrank auftauen
und dann wie beschrieben
zubereiten.



Concept Fresh
Entenbrustfilet
(tiefgekühlt)



Voelkel
Orange-Direktsaft,
Demeter-zertifiziert

Entenbrust mit Orangensauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 St. **Entenbrustfilets**
300 ml **Orange-Direktsaft**
2 TL **Blütenhonig**
4 TL **Speisestärke**

AUSSERDEM

Wasser, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne aufheizen und die Ente darin 6 Min. auf der Hautseite knusprig anbraten. Wenden und je nach Dicke 6–8 Min. auf der Fleischseite weiterbraten. Dann 5 Min. ruhen lassen.

Orangensaft und Honig in einem kleinen Topf erhitzen. Speisestärke mit 4 TL kaltem Wasser glatt rühren und in die heiße Flüssigkeit einrühren. Kurz aufkochen, bis die Sauce leicht andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Entenbrust in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und mit der Orangensauce anrichten.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 20 Min. Kochzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 373 kcal, Eiweiß 27 g, Fett 23 g, Kohlenhydrate 13 g

Strudel mit Süßkartoffel und Pilzen

» Die Reste vom Blätterteig lassen sich wunderbar weiterverwenden: Einfach mit Förmchen ausstechen und als Dekoration für weitere Gerichte nutzen. Oder die Stücke mit etwas Zimt und Zucker bestreuen und als kleine süße Knusperblätter mitbacken.«
Vroni, Alnatura
Rezeptentwicklerin



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Seitan-Fix** Natural
- 1 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 200 g **Champignons**
- 1 kleine **Süßkartoffel**
- 3 EL **Tomatenmark**
- 2 EL **Kräuter der Provence** Gewürzmischung
- 100 ml **Rotwein**, z. B. Primitivo
- 480 g **Blätterteig** (2 Stück)

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Brat- und Backöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aus 1 l Wasser und 2 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Seitan-Fix-Mischung mit 100 ml Wasser, 2 EL Öl und Sojasauce gut verkneten. Zu einer flachen Kugel formen und 15 Min. in der Brühe garen.

Währenddessen Pilze putzen und klein schneiden, Süßkartoffel schälen und fein würfeln. Fertigen Seitan klein schneiden und mit den Pilzen in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl 5 Min. scharf anbraten. Tomatenmark und Kräuter der Provence dazugeben und verrühren. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Herd ausschalten, rohe Süßkartoffelstücke unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. 1 Blätterteig entrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit der Gemüsefüllung belegen. Seitliche Ränder einschlagen und mithilfe des Backpapiers zu einem Strudel rollen.

Den 2. Blätterteig ebenfalls entrollen und mit einem Plätzchenausstecher nach Belieben kleine und große Sterne ausstechen. Diese mit etwas Wasser auf dem Strudel befestigen. Alles mit etwas Öl bepinseln und auf mittlerer Schiene 25 Min. backen.

Zubereitungszeit: 40 Min. + 25 Min. **Backzeit**

Nährwerte pro Portion: Energie 858 kcal, Eiweiß 28 g, Fett 55 g, Kohlenhydrate 56 g



Arche
Seitan-Fix
Natural



Edition Alnatura
Primitivo

Rotkohlsteaks mit Ziegenkäse und Preiselbeeren

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- ½ Kopf **Rotkohl**
- 1 TL **Thymian**
- 220 g **Wildpreiselbeeren** (im Glas)
- 300 g **Ziegenkäserolle** (2 Stück)
- 30 g **Walnusskerne**

AUSSERDEM

Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rotkohl quer in 6 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, sodass der Strunk die einzelnen Steaks zusammenhält.

In einem tiefen Teller 5 EL Öl mit Thymian, 1 EL Preiselbeeren, 1,5 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermengen. Rotkohlscheiben nacheinander darin wenden, auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und 20 Min. bei 200 °C Umluft im Backofen backen.

Die Ziegenkäserollen in 18 Scheiben schneiden. Blech aus dem Ofen nehmen, restliche Preiselbeeren, je 3 Scheiben Ziegenkäse und Walnüsse auf die Rotkohlsteaks schichten und weitere 10 Min. backen. Ofen ausschalten und 5 Min. bei Restwärme fertig garen.

Mit Pfeffer bestreut auf einem Servierteller anrichten.

Zubereitungszeit: 20 Min. +
35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 821 kcal,
Eiweiß 34 g, Fett 51 g, Kohlenhydrate 53 g



Vallée Verte
Ziegenkäserolle

» Für eine süßlich-würzige Note etwas geriebene Muskatnuss in die Rotkohl-Marinade geben.

Wir haben Kohldampf

Galt Kohl jahrzehntelang als unattraktives Arme-Leute-Essen, liegt er heute wieder im Trend. Kein Wunder, denn das bunte Gewächs ist sehr schmackhaft, äußerst vielseitig und bringt gerade im Winter die Extraportion Gemüse auf unsere Teller.

Ob deftig oder leicht kombiniert, warm oder kalt, gebraten, gekocht, gebacken, püriert oder roh serviert – Kohl schmeckt in allen Varianten. Das Beste: Er wächst direkt vor unserer Haustür. Viele Sorten sind das ganze Jahr über erhältlich, die Hauptsaison beginnt jedoch im Herbst, spätestens im Winter. Während **Spitzkohl** schon im Mai geerntet werden kann, gelten **Rotkohl** und **Rosenkohl** als klassisches Wintergemüse. Nicht nur Gemüse, dessen Name auf -kohl endet, ist Kohlgemüse – auch **Wirsing**, **Kohlrabi** und einige mehr gehören zur großen Kohlfamilie. Beim Einkauf sollten Sie auf geschlossene Köpfe ohne welke Blätter und auf frische Schnittstellen achten. Das Gemüse sollte sich fest anfühlen und keine Risse haben. Generell gilt: Kohl am besten an einem kühlen und dunklen Ort wie im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren, so hält er sich mehrere Wochen. Wer Kohl länger haltbar machen will, kann ihn je nach Sorte einlegen oder einfrieren. Für Letzteres einfach in Stücke schneiden, blanchieren und nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren – so hält sich das Gemüse etwa acht bis zehn Monate und ist jederzeit griffbereit.



FESTTAGS- LIEBLINGE IN BIO-QUALITÄT



Mit Daverts Reis- und Hülsenfrüchtevielfalt werden deine Festtagsgerichte zum puren Genuss. Die Rote Linse sowie die Weiße Bohne liefern dir Protein und Klassiker wie Basmati- und Wildreis sorgen für aromatische Vielfalt auf deinem Teller. Alle Davert Produkte werden aus hochwertigen Bio-Zutaten hergestellt und bieten dir vollen Geschmack.



» Das Rezept gelingt auch mit Rosenkohl aus dem Tiefkühlschrank. Diesen nicht auftauen, sondern tiefgefroren in Topf und Pfanne geben. Der Weißwein kann auch durch 2 EL Weißweinessig ersetzt werden.

Rosenkohl-Risotto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 große Zwiebel
- 600 g Rosenkohl
- 50 g Haselnusskerne
- 50 g Butter
- 250 g Carnaroli-Risottoreis
- 50 ml Weißwein, z. B. Pinot Grigio
- 50 g Parmigiano Reggiano (am Stück)

AUSSERDEM

Wasser, Gemüsebrühpulver, Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel putzen und fein hacken. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Aus 800 ml Wasser und 1,5 EL Gemüsebrühpulver nach Packungsanweisung eine Brühe zubereiten. Haselnüsse hacken. **In einem großen Topf** Zwiebelwürfel in 30 g Butter anschwitzen, die Hälfte des Rosenkohls und den Reis dazugeben. Bei geringer Hitze dünsten, dann

mit Weißwein ablöschen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe hinzugießen, dabei immer wieder sorgfältig rühren.

In einer Pfanne ½ TL Zucker, den restlichen Rosenkohl und die Haselnüsse in 20 g Butter anbraten. Sobald das Risotto nach etwa 25 Min. cremig, aber noch bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen und den Rosenkohl-Haselnuss-Mix unterheben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan darüberhobeln.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 25 Min. Kochzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 535 kcal,
Eiweiß 17 g, Fett 24 g, Kohlenhydrate 57 g



Reishunger
Carnaroli-Risottoreis



Osteria
Pinot Grigio

Gebackener Lachs in Pfeffermarinade

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 320 g **Lachsfilets** (tiefgekühlt)
- 1 große **Zitrone**
- 2 EL **Blütenhonig**
- 2 EL **Sojasauce** Shoyu-Art
- 1 EL **bunter Pfeffer** ganz
- 1 TL **Thymian**

AUSSERDEM

Olivenöl, Zucker, Salz

ZUBEREITUNG

Lachsfilets über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am Folgetag unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und die Enden für die Marinade auspressen.

Honig, 3 EL Öl, Zitronensaft und Sojasauce in einer kleinen Schüssel verrühren. Lachsfilets von allen Seiten mit der Marinade einpinseln und 15 Min. bei Zimmertemperatur marinieren. Restliche Marinade beiseitestellen.

Inzwischen Pfeffer, Thymian, 1 TL Zucker und 2 EL Salz grob im Mörser zerstoßen und beiseitestellen.

Eine Auflaufform mit 1 EL Öl einpinseln. Filets hineinlegen und im Backofen bei 180 °C Umluft auf mittlerer Schiene 20 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit Lachs erneut mit der Marinade einpinseln. Von allen Seiten mit dem Gewürzsalz würzen und fertig backen. Herausheben, auf den Zitronenscheiben anrichten und heiß servieren.

Zubereitungszeit:

30 Min. + 20 Min.

Backzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie 296 kcal,

Eiweiß 17 g, Fett 20 g,

Kohlenhydrate 11 g

**Eine Prise Zimt
und Kardamom geben
dem Lachs eine
weihnachtliche Note.**



Followfood
Lachsfilets
(tiefgekühlt)*



Spicebar
Thymian gerebelt*





» Wer auf den Kaffee verzichten möchte, kann zum Beispiel den Saft der Sauerkirschen zum Tränken des Lebkuchens verwenden. 1 TL Lebkuchengewürz in der Creme ergibt einen besonders intensiven Lebkuchengeschmack.<<
Alina, Alnatura Rezeptentwicklerin



Mount Hagen Espresso gemahlen, Naturland-zertifiziert



Zwergenwiese Sauerkirschen entsteint*

Lebkuchen-Tiramisu

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 240 ml **Espresso**
- 75 g **Rübenzucker** + ½ EL für den Espresso
- 3 **Eier**
- 250 g **Mascarpone**
- 200 g **feine Oblaten-Lebkuchen**
- 360 g **Sauerkirschen** entsteint (im Glas)
- 1 EL **Kakao** schwach entölt

ZUBEREITUNG

Den aufgebrühten Espresso mit ½ EL Zucker mischen und abkühlen lassen. Eier trennen. Eigelb mit Zucker aufschlagen, bis eine dicke, cremige Masse entsteht. Mascarpone unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dann unter die Eigelb-Mascarpone-Masse heben.

Lebkuchen mit den Händen fein zerbröseln. Kirschen abgießen, den Saft für andere Zwecke verwenden. 4 Gläser mit einer dünnen Schicht Creme füllen. Die Hälfte des Lebkuchens darauf verteilen, je 3 EL Espresso darübergeben, dann die Hälfte der Kirschen und die Hälfte der restlichen Creme. Für die 2. Schicht genauso verfahren und mit der Creme abschließen.

Im Kühlschrank abgedeckt mindestens 4 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mithilfe eines Siebes Kakao über die Desserts stäuben.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 4 Std. Kühlzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 670 kcal, Eiweiß 15 g, Fett 37 g, Kohlenhydrate 67 g

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Für noch mehr Weihnachtsstimmung mit Keksen dekorieren oder mithilfe einer Schablone oder eines Ausstechers Sterne auf die Oberfläche sieben.



Haselnusscreme mit Spekulatius

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g **Datteln** entsteint
- 100 g **Feine-Bitter-Schokolade**
- 125 g **Mini-Spekulatius**
- 100 g **Haselnussmus**

ZUBEREITUNG

Datteln mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie gut bedeckt sind. 2 Std. einweichen, dann abgießen und einen Teil des Wassers beiseitestellen. Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Spekulatius in einen Beutel geben und mit einem Nudelholz grob zerkleinern. **Datteln**, flüssige Schokolade und Haselnussmus in einem Mixer pürieren, dabei nach Bedarf löffelweise Dattelwasser hinzugeben. **Creme** abwechselnd mit Spekulatiusbröseln in Dessertgläser schichten und 2 Std. kühl stellen.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 2 Std. Einweichzeit
 Nährwerte pro Portion: Energie 528 kcal,
 Eiweiß 9g, Fett 32g, Kohlenhydrate 47g

Mit nur 4 Zutaten



Alnatura
Datteln
entsteint

+



Alnatura
Feine-Bitter-
Schokolade

+



Alnatura
Mini-Speku-
latius

+



Alnatura
Haselnussmus



» Statt mit Honig kann der Punsch auch mit Agavendicksaft verfeinert werden. Wer es etwas süßer mag, fügt außerdem 100 ml Apfelsaft hinzu. Mit 80 ml Rum wird der Punsch zum aromatischen Aperitif für einen feierlichen Anlass.«
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Bergkräuter-Punsch

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

- 1 Orange
- 1 kleines Stück Ingwer (10 g)
- 1 kleiner Apfel
- 4 Beutel Basen-Kräuter-Tee
- 2 Ceylon-Zimtstangen
- 4 Nelken
- 2 EL Blütenhonig

AUSSERDEM
Wasser

ZUBEREITUNG

Orange und Ingwer in Scheiben, Apfel in 8 Stücke schneiden. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, Teebeutel, Früchte, Ingwer, Zimt und Nelken dazugeben und 10–15 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Punsch durch ein feines Sieb abseihen, mit Honig süßen und in hitzebeständigen Gläsern servieren.

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Ziehzeit

Nährwerte pro Glas: Energie 76 kcal, Eiweiß 1 g, Fett 0 g, Kohlenhydrate 16 g



Sonnentor
Basen-
Kräuter-Tee*



Lebensbaum
Ceylon-
Zimtstangen

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Neues aus dem Teeregal

Winterzeit ist Teezeit. Für alle, die etwas Abwechslung in der Teetasse lieben, gibt es jetzt unsere zwei Neuen zu entdecken: Sie haben die Wahl zwischen erfrischendem Minztee mit feiner Ingwerschärfe und einem ausgewogenen Kräutertee mit Lavendelöl.



neu

Tee Kräuter-Lavendel

Ein blumig-milder Aufguss mit feiner Würze:

In dieser harmonischen Bio-Teemischung vereinen sich blumige Kamille, süßer Fenchel und erfrischende Pfefferminze mit weiteren ausgewählten Kräutern. Feinduftendes Lavendelöl sorgt für einen abgerundeten Genuss – besonders wenn's mal hektisch zugeht oder für gemütliche Abendstunden.



»Unsere Alnatura Tees sind harmonisch abgestimmte Mischungen aus sorgfältig ausgewählten, hochwertigen Zutaten. Uns kommen keine Aromen in die Beutel, sondern nur Kräuter, Früchte, Gewürze und teils ätherische Öle.«

Sanja Gerland, Mitarbeiterin Alnatura Produktmanagement

Die Alnatura Teequalität

- hundert Prozent Bio
- natürlicher Geschmack
- verantwortungsvolle Partnerschaften
- strenge Qualitätskontrollen

Tee Ingwer-Minze

Belebender Genuss mit feiner Schärfe: Diese erfrischende Teemischung in Bio-Qualität kombiniert 50 Prozent Ingwer mit den zwei Minzsorten Pfeffer- und Krauseminze. Mit seinem würzig-frischen Geschmack wärmt der Tee an kalten Tagen; und eisgekühlt schmeckt er auch als sommerliche Erfrischung.



Entdecken Sie unser Alnatura Teesortiment – für noch mehr dampfende Vielfalt.

Tasse für Tasse wohltuende Wärme

Wenn es draußen kühler wird, gehört eine Tasse dampfender Tee zu den kleinen Wohlfühlritualen des Tages. Ganz gleich ob zum Start am Morgen, nach einem stürmischen Spaziergang am Nachmittag oder als kuschelig-warmer Ausklang am Abend. Mit seinem milden und feinerben Geschmack gehört der Alnatura Kamillentee zu den Klassikern in unserem großen Teesortiment – wir stellen ihn hier vor.

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla* L.) hat ihren Ursprung in Süd- und Osteuropa, ist heute aber weit über diese Grenzen hinaus verbreitet. So wächst der Korbblütler mittlerweile nicht nur in ganz Europa, sondern auch in Nordamerika und Nordafrika – und zwar bevorzugt an warmen und sonnigen Standorten. Die zierliche Kamillenblüte ist eine Augenweide: gelbes, weiches Köpfchen, umgeben von einem Kranz weißer Zungenblüten.

Geschmack und Verwendung

Kamillentee wird aus den getrockneten Blüten hergestellt. Diese sind für ihren blumig-süßen, aber auch dezent herben Geschmack bekannt: Pro Tasse einen Teebeutel oder ein bis zwei Teelöffel Kamillenblüten mit sprudelnd kochendem Wasser übergießen. Nach einer Ziehzeit von fünf bis zehn Minuten hat der Tee eine hellgelbe bis goldene Farbe und lädt zu ruhigen Momenten ein – so ist er beliebt bei Groß und Klein.



Aus verantwortungsvollen Partnerschaften: SEKEM

Die Kamille, die in unserem Kamillentee in Beuteln steckt, wird in Ägypten angebaut. Genauer gesagt auf der SEKEM-Farm, wo in den 1970er-Jahren Wüstenboden mit biodynamischen Methoden urbar gemacht wurde. Und nicht nur das: SEKEM vereint – damals wie heute – Bio-Landbau mit sozialer und kultureller Entwicklung, etwa durch die Errichtung von Schulen, medizinischen Einrichtungen und vielem mehr. Heute ist SEKEM eine Gemeinschaft von etwa 1500 Menschen. Lesen Sie mehr ab Seite 28.



Demeter-Qualität

Der biodynamische Landbau (Demeter) gilt als eine der konsequentesten und ursprünglichsten Formen der ökologischen Landwirtschaft. Jeder Demeter-Hof – so auch die SEKEM-Farm – versteht sich als lebendiger und individueller Organismus. Einzigartig sind die biodynamischen Präparate, welche aus Natursubstanzen hergestellt werden und für einen lebendigen Boden und ein harmonisches Pflanzenwachstum sorgen sollen.



Alnatura Tee steht für Qualität ohne Wenn und Aber. Die Bio-Rohstoffe werden sorgfältig ausgewählt und sind zum Teil Demeter-zertifiziert. Wir setzen bei Kräutertees ausschließlich auf Kräuter sowie bei einzelnen Sorten auf ätherische Öle.



Zwei Rezepte mit Kamillentee
finden Sie auf der
nächsten Doppelseite.



Die Kombination von Kamille, Ingwer und Zimt verleiht dem Kuchen eine besondere Geschmacksdimension. Für noch mehr Aromentiefe können Sie auch etwas Vanille und Kardamom hinzufügen.



Schwarzwaldmilch
Frische Vollmilch,
Bioland*



Herbaria
Kamillentee*

Dinkel-Kamille-Kuchen mit Ingwer-Buttercreme

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM

Ø 18–20 CM (10 STÜCK)

- 150 ml **Vollmilch**
- 8 Beutel **Kamillentee**
- 300 g **Butter** (weich)
+ 1 TL für die Form
- 200 g **Dinkelmehl** Type 630
- 2 TL **Backpulver**
- 1 TL **Ceylon-Zimt**
- 250 g **Rohrohrzucker**
- 3 **Eier**
- 300 g **Frischkäse Natur**
1 daumengroßes Stück
- Ingwer** (20 g)
- 1 **Zitrone** (Abrieb und Saft)
- 1 **Apfel**

AUSSERDEM

Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Milch und Teebeutel in einen Topf geben, kurz aufkochen und mindestens 10 Min. ziehen lassen. Teebeutel über dem Topf ausdrücken und Kamillenmilch abkühlen lassen. Springform mit Butter einpinseln. **Mehl**, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz mischen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und mit der Kamillenmilch vermengen. 150 g Butter mit 150 g Zucker schaumig rühren, Eier nach und nach zugeben und weiter zu einer homogenen Masse schlagen. Die zweite Hälfte der Mehlmischung hinzufügen, anschließend den Kamillenmilch-Teig unterheben. Teig in die

Springform füllen und 40 Min. auf mittlerer Schiene backen. Auskühlen lassen.

Während der Kuchen backt, 150 g Butter mit 100 g Zucker aufschlagen und den Frischkäse einrühren. Ingwer schälen und reiben, mit Zitronenabrieb in die Creme rühren. 1 Std. kühl stellen. Anschließend Kuchen rundherum mit der Creme bestreichen. Apfel in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und den Kuchen damit garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Min. + 40 Min.

Backzeit + 1 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Stück: Energie 549 kcal, Eiweiß 9 g, Fett 37 g, Kohlenhydrate 44 g

» Mit ein paar getrockneten Kamillenblüten bestreut, macht der Pudding auf der Festtafel noch mehr her.«
Jenny, Alnatura Rezeptentwicklerin



Vanillepudding mit Kamille

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Beutel **Kamillentee**
1 Pck. **Puddingpulver Bourbonvanille**
400 ml **Milch**

AUSSERDEM
Wasser, Zucker

ZUBEREITUNG

Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend Puddingpulver und 2 EL Zucker einrühren.

Milch aufkochen, vom Herd nehmen und die Pudding-Tee-Mischung einrühren. Erneut unter Rühren aufkochen und in eine Schüssel oder 4 Dessertschälchen füllen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 139 kcal, Eiweiß 4 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 22 g

Für noch mehr Aroma können Sie einen Kräutertee mit Kamille, Vanille und Manuka-Honig anstelle des Kamillentees verwenden.



Pukka
Kräutertee »Kamille,
Vanille & Manuka-
Honig«*



Alnatura
Puddingpulver
Bourbonvanille

* Nicht in allen Märkten erhältlich.

Wenn die Wüste blüht

SEKEM in Ägypten – eines der größten Sozialprojekte der Erde. In seinem Menschenbild und seinen Werten ähnelt es Alnatura in vielen Punkten. Die Verbundenheit ist groß. Und einige Alnatura Produkte wie Tees und Gewürze enthalten Rohstoffe von SEKEM.

In der Sahara baut SEKEM in kreisrunden Flächen – Pivots – Kräuter in Bio-Qualität an.





Anbau und Ernte von Kamille in Ägypten – auch ein Beitrag, Menschen eine Perspektive zu geben.

Die SEKEM-Vision

Nachhaltige Entwicklung für eine Zukunft, in der jeder Mensch sein individuelles Potenzial entfalten kann; in der die Menschheit in sozialen Formen lebt, welche die Würde des Menschen widerspiegeln; und in der alle wirtschaftlichen Tätigkeiten nach ökologischen und ethischen Prinzipien durchgeführt werden.



Das Wunder in der Wüste«, wie die SEKEM-Farm oft bezeichnet wird (der Name bedeutet »Vitalität der Sonne«), startet 1977 rund 60 Kilometer nordöstlich von Kairo. Ibrahim Abouleish, geboren in Ägypten, geht mit 19 Jahren zum Studium der Technischen Chemie, Pharmakologie und Medizin nach Österreich. Dort kommt er mit anthroposophischer Philosophie, Kunst und Kultur in Kontakt, was ihn später bei der Entwicklung der SEKEM-Vision beeinflussen wird. Er kehrt im Alter von 40 Jahren in sein Heimatland zurück und kauft ein großes Stück brachliegendes Land. Ibrahim Abouleish und sein Helferteam beginnen allen Widerständen zum Trotz, den Wüstenboden mit biologisch-dynamischen landwirtschaftlichen Methoden zu kultivieren und Kräuter, Obst, Gemüse, Baumwolle und andere Pflanzen anzubauen. Schnell wird SEKEM zu einem Lieferanten von Naturprodukten wie Anis, Kamille oder Zitronengras in erstklassiger Qualität – unter anderem für Partner wie den Tee- und Gewürzhersteller Lebensbaum und Alnatura.

SEKEM ist mehr als ein Arbeitsplatz

Heute ist SEKEM eine Gemeinschaft von etwa 1500 Menschen, in der die individuelle Entwicklung jeder und jedes Einzelnen im Vordergrund steht, in der sich alles um Fairness und die Ideale eines freiheitlichen Menschenbildes dreht. Für diesen Ansatz und die Umsetzung wurde der SEKEM-Gründer Ibrahim Abouleish 2003 mit dem Right Livelihood Award ausgezeichnet – dem »Alternativen Nobelpreis«. In der Summe sind



»Hier gibt es keinen Unterschied zwischen den Angestellten und ich hatte bisher mit niemandem Missverständnisse oder Reibereien. Wir alle teilen Liebe, Zuneigung und soziale Beziehungen, feiern gemeinsam festliche Anlässe und helfen uns in schweren Zeiten.«

Amany Elsayed, SEKEM-Farm

sogar bis zu 20 000 Menschen in Ägypten direkt und indirekt mit SEKEM verbunden – von den Baumwollpflückerinnen und -pflückern im Nildelta bis zu den Mitarbeitenden an den beiden Standorten der SEKEM-Farm nordöstlich von Kairo und 400 Kilometer südwestlich sowie an der von SEKEM in Kairo gegründeten Heliopolis-Universität für nachhaltige Entwicklung.

Samuel Knaus, ehemaliger Waldorfschüler aus Bremen, ist einer der vielen Menschen, die irgendwann zu SEKEM gekommen und geblieben sind. Heute ist er Export-Manager sowie Foto- und Videograf bei SEKEM. »Neben dem Lohn bieten wir unseren Mitarbeitenden Vorteile wie Krankenversicherungen, Weiterbildungsprogramme, Kunst und Kultur, Mikrokredite, verschiedene Sozialfonds, Zugang zu Bildung und stark subventionierte Mahlzeiten. Wir bemühen uns auch um Zufriedenheit in ihrem Leben, wir möchten, dass sich die Menschen, egal ob Frau oder Mann, bei uns entwickeln und ihre Potenziale entfalten können«, erklärt er.



Hier steckt SEKEM drin

Auch in Alnatura Tees stecken Rohstoffe von SEKEM – bei Kamille sind es hundert Prozent, bei anderen ist es ein Teil der Zutaten.

Eigene Fähigkeiten entwickeln

Amany Elsayed ist eine von diesen Menschen. Sie kam vor 16 Jahren zu SEKEM und ist heute Führungskraft. Sie wurde in Belbeis geboren und graduierte an der Landwirtschaftsfakultät mit Schwerpunkt auf dem Gebiet der Lebensmittelindustrie. Ihren Mann lernte sie bei SEKEM kennen. Inzwischen sind die beiden seit acht Jahren glücklich verheiratet und haben zwei Kinder: Ihre Tochter Sama ist sieben und ihr Sohn Seif fünf Jahre alt. Beide besuchten den SEKEM-Kindergarten und Sama geht jetzt in die SEKEM-Schule. »Die SEKEM-Schule ist so anders als andere Schulen, weil die Kinder nicht dazu gedrängt werden, Stifte zu halten, zu schreiben und von klein auf auswendig zu lernen. Sie lernen vielmehr zu zeichnen, zu denken und ihre Fähigkeiten zu entwickeln«, so Amany Elsayed. »Und wenn ein Kind ein bestimmtes Problem hat, bekommt es besondere Aufmerksamkeit.« In Zukunft möchte Amany Elsayed weiterhin Neues ausprobieren und lernen, Orte und Positionen erkunden, sei es innerhalb oder außerhalb des Unternehmens. Darüber hinaus wünscht sie sich, dass ihre Kinder eine erfolgreiche Zukunft haben werden. SEKEM bietet ihr wie auch ihren Kindern einen sicheren Platz dafür. *mf*

Sie interessieren sich für SEKEM?

Die SEKEM-Freunde Deutschland informieren über die Entwicklungen in Ägypten, SEKEM-Veranstaltungen in Deutschland und vieles mehr: sekem-freunde.de.



BALDINI
BY TAOASIS

Wir lieben die Natur.

UND WIR LIEBEN DÜFTE.

Hach – es ist schon schön bei uns. Im wunderschönen Lipperland gelegen und trotzdem so versteckt, dass niemand damit rechnet, hier ein solches Paradies vorzufinden. Bekannt sind wir vor allem dank unserer riesigen Lavendelfelder, die all unseren anderen Duftpflanzen – in den Sommermonaten – die Show stehlen. Aber im liebevoll gepflegten Botanischen Duftgarten bekommen natürlich auch sie ihre Zuneigung.

TAOASIS – das sind wir:

Ein Familienunternehmen aus Lage in Lippe, das sich ganz der Welt der Düfte verschrieben hat. Seit über 30 Jahren entwickeln, produzieren und vertreiben wir naturreine und hochwertige ätherische Öle aus zertifiziertem Bio- oder Demeter-Anbau – mit Leidenschaft für Qualität und Nachhaltigkeit.

Für uns gilt: In unsere Produkte kommt nur, was wirklich hineingehört. Das heißt: keine synthetischen Zusätze und keine undeckelten Beimischungen. Neben ausgezeichnete Qualität liegt uns vor allem das Thema Nachhaltigkeit am Herzen. Das ist auch der Grund dafür, warum wir 2018 die TaoFarm gegründet haben – einen Demeter-zertifizierten landwirtschaftlichen Betrieb, über den wir seither unsere eigenen aromatischen Heilpflanzen biodynamisch anbauen, ernten und am Firmensitz in Lage destillieren.

Wir sagen: Herzlich willkommen in der Welt der Düfte! Denn so fühlt es sich an, sobald man unser Firmengelände betritt. Eine Welt voller wunderbarer Düfte, der Liebe zur Natur und zu unserer Umwelt. Mit jedem TAOASIS Produkt zieht ein kleines Stück Natur bei euch ein – aus kontrolliert biologischem oder Demeter-Anbau und in Deutschland verarbeitet. Nachhaltig, ehrlich und wirkungsvoll.



Axel & Govinda

Firmengründer Axel Meyer gemeinsam mit
Sohn & Geschäftsführer Govinda Meyer

Feine Zeiten: Käse im Advent

Herzhafte Genussmomente im Dezember

Wenn Kerzenlicht und Tannenduft den Raum erfüllen, darf auch Käse festlich glänzen. Denn dieser Advent steckt voller herzhafter Genussmomente – mild, würzig, cremig oder geschmolzen.

Besonders fein:

der cremige Duc de Bourgogne, der charaktervolle Roquefort AOP und der goldgelb geschmolzene Raclette - drei Klassiker der Käsekunst, die jetzt Saison haben.



Duc de Bourgogne

Schmilzt im Mund wie Schnee in der Sonne – weich, rund und verführerisch.



Roquefort AOP

Kräftig und fein zugleich, mit jener Tiefe, die aus reiner Schafmilch und der Stille eines Berges wächst.



Raclette natur und geräuchert

Goldgelb geschmolzenes Glück für gesellige Abende. Sein zarter Schmelz erzählt von Feuer, Freunden und vertrauter Nähe.

**Ein Advent voller Geschmack -
für Momente, die man teilt.**



Weihnachten – Handeln aus Liebe



»Weihnachten, das Fest der Liebe, kann uns daran erinnern, aus echtem Interesse und in Liebe zu handeln.«

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Vorweihnachtszeit kann eine Zeit der Besinnung sein. Jedes Jahr am selben Datum, dem 24. Dezember, gedenken und feiern Menschen die Geburt Jesu Christi. Mit dem Ereignis, dessen wir gedenken, begann damals eine neue Zeitrechnung. Wir teilen die Geschichte in die Periode vor und nach der Geburt Jesu ein.

Weihnachten wird auch das Fest der Liebe genannt. Am Weihnachtsabend findet in vielen Familien eine Bescherung statt. Jede und jeder sucht ein Geschenk aus, das den Beschenkten Freude bereitet. In vielen Landstrichen tritt ein Weihnachtsmann auf, der die Geschenke bringt.

Für mich ist das Weihnachtsfest Anlass zu fragen, wie es mir gelingen kann, immer mehr aus Interesse am anderen zu handeln. Wenn sich meine Handlung an dem Wesen des Handlungsgegenstandes ausrichtet, wird sie zu einer positiven Entwicklung beitragen können. Wenn ich zum Beispiel einen Obstbaum im Herbst radikal beschneide, wird er im Folgejahr keine Früchte tragen. Diese Handlung bringt das Handlungsobjekt, den Obstbaum, um seine Früchte.

Wenn Menschen aus Egoismus, Hass, Neid, Antipathie oder Zwang handeln, haben sie nicht das Wohl der anderen, sondern das eigene Wohl im Sinn. Wenn wir uns jedoch mit dem anderen zuvor beschäftigen und seine Wesenseigenschaft verstehen wollen, kann unsere Handlung

ein heilsamer Impuls sein. Weihnachten, das Fest der Liebe, kann uns daran erinnern, aus echtem Interesse und in Liebe zu handeln.

Ein am Wesen des anderen orientiertes Handeln setzt voraus, dass wir die Wirklichkeit ganzheitlich erkennen wollen. Nur wenn wir die uns umgebende Natur umfassend erkennen, können wir sie ihrem Wesen gemäß behandeln. Der biologisch-dynamische Landbau zum Beispiel hat das Ziel, dass durch die besondere Art der Bearbeitung der Natur diese sich besser entwickeln kann als ohne diese Bearbeitung. Insofern ist dieser Ansatz mehr als Naturschutz. Im biologisch-dynamischen Landbau geht es um Naturentwicklung durch Kultivierung. Unsere Fähigkeiten, die Welt zu kultivieren, sind unser Geschenk an Natur und Menschen. Wir können die Gesellschaft und die Natur durch unsere Handlungen »beschenken« und kultivieren, wenn sie sich am Wesen des anderen orientieren. Das ist sinnvoll.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und den mit Ihnen Verbundenen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das Jahr 2026.

Mit herzlichen Grüßen

Von Herzen schenken

Weihnachten ist Geschenkezeit. Schauen Sie doch mal in Ihrem Alnatura Markt nach der passenden Idee für Ihre Liebsten. Auch selbst gemachte Naschereien gehen immer – oder ein Geschenk, das einen guten Zweck erfüllt. Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt.

Ein guter Zweck

Mit Spendengeschenken kann man etwas Gutes tun und Menschen helfen, die Unterstützung besonders nötig haben. Im Spendenshop von Terre des Hommes finden Sie Geschenke für Ihre Liebsten, mit denen Sie gleichzeitig Kindern in Not helfen. Zur Auswahl stehen zahlreiche Geschenke, die jeweils den Bereichen Bildung, Ernährung, Gesundheit oder Umweltschutz zugeordnet sind. Das Kinderhilfswerk Terre des Hommes engagiert sich für eine »Erde der Menschlichkeit« und fördert 416 Hilfsprojekte in 47 Ländern.

Zum Spendenshop geht es unter tdh.de/spendenshop.

Übrigens können Sie auch mit Ihrem Kaffee-Einkauf bei Alnatura Gutes tun: Von jeder verkauften Packung des Alnatura Peru-Cafés fließen 40 Cent an das Bildungsprojekt Sumak Kawsay von Terre des Hommes in Peru.



Kuschelige Begleiter

Ideal für die kalte Jahreszeit und so gemütlich, dass man am liebsten den ganzen Tag darin verbringen möchte: die neuen Pyjamas von People Wear Organic, hergestellt aus hochwertiger Bio-Baumwolle und mit praktischen Hosentaschen ausgestattet. Sie sind in zwei unterschiedlichen Designs und Farbkombinationen in den Größen S, M und L erhältlich.



Certified by Ecocert Greenlife
Lic. No.: 151811
People Wear Organic GmbH

WIR FÜHREN PRODUKTE MIT DEM SIEGEL:

**GRÜNER
KNOPF**
SOZIAL. ÖKOLOGISCH. STAATLICH.
UNABHÄNGIG ZERTIFIZIERT.



Mit Liebe selbst gemacht

Selbst gemachte Geschenke kommen direkt von Herzen – so wie diese Kokos-Mandel-Schneebälle:

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 60g **Mandeln** gemahlen
- 40g **Kokosraspel** + 20g zum Ummanteln
- 140g **Kokos-Mandel-Creme**
- 20g **Kokosblütensirup**
- 12 **geröstete Mandeln** ungesalzen
- 1 Prise **Salz**

So geht's: Alle Zutaten bis auf die gerösteten Mandeln zu einer Teigmasse verkneten. Sollte sie zu klebrig sein, noch mehr gemahlene Mandeln dazugeben, bis eine formbare, noch leicht feuchte Masse entsteht. Aus der Masse 12 Kugeln formen, dabei in die Mitte jeder Kugel eine ganze Mandel drücken. 20g Kokosraspel auf einen Teller geben und die Kugeln darin wälzen, bis sie rundum ummantelt sind. Fertige Schneebälle mindestens 15 Min. kühl stellen und danach genießen. Hübsch in ein Glas verpackt sind sie ein schönes Geschenk und halten sich rund 2 Wochen im Kühlschrank.





Süße Köstlichkeiten

Zur Weihnachtszeit darf es auch mal etwas süßer zugehen. Im Alnatura Markt gibt es die ganze Bandbreite – von Schokoladen und Pralinen über schokolierete Früchte bis zu exquisiten Honigen. Eine kleine, feine Auswahl:



Alnatura Sélection
Pralinen-Variationen



Odilia
Gefüllte Kakao-Datteln



Hoyer
TranzAlpine
Manuka-Honig

Arche
Matcha-
Pulverttee



Pukka
Drei-Minze-
Tee



Wärmende Augenblicke

Von minzig-erfrischend bis süßlich-aromatisch, für die kurze Wohlfühl-Pause zwischendurch oder zur ausgiebigen Teezeremonie: Das Teesortiment bei Alnatura hält alles bereit, was die Herzen von Teefans höherschlagen lässt.



Pflegende Wohlfühlmomente

Geschmeidige Hände, ein entspanntes Hautgefühl, Wohlbefinden für den ganzen Körper – dafür sorgen die Produkte aus unserem Naturdrogerie-Sortiment. Einfach immer eine gute Geschenkidee!



Martina Gebhardt
Pflegeset »Winterglanz«
mit Kosmetiktäschchen



Primavera
Geschenksset »Alles Liebe«



Savon du Midi
Karité-Seife »Pin Maritime«



Nobleza del Sur
Natives Olivenöl
extra »Day«



Leonardi
Balsamico di Modena
IGP »Dolce Vita«*

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



10 % Rabatt

auf Artikel der Marken Primavera und Baldini
aus der Warengruppe Aromatherapie



Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.

Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10 % Rabatt** auf Artikel der Marken Primavera und Baldini aus der Warengruppe Aromatherapie in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.12. bis 31.12.2025.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.



PRIMAVERA®



BALDINI
BY TAGASIS



Schmeckt ehrlich fair

Mit viel Hingabe bringt Fairtrade Original seit vielen Jahrzehnten soziales Engagement mit authentischem Geschmack zusammen. Dabei entstehen Originalprodukte, die die Geschichten ferner Länder erzählen. Immer im Fokus: der faire Handel.

Alles begann im Jahr 1958 an Weihnachten in Kerkrade in den Niederlanden: Enny Wolak, jung und idealistisch, will Menschen helfen, denen es schlechter geht als ihr. Sie sammelt damals Spenden für die sizilianische Bevölkerung, für Fischer, die in prekären Verhältnissen leben, und für unterernährte Kinder. Wenig später gründet sie zusammen mit Paul Meijs SOS, einen Ausschuss zur Unterstützung unterentwickelter Regionen. Das gemeinsame Engagement ist der Startschuss für eine Unternehmung, die von nun an auf fairen Handel ausgelegt ist. Denn Paul Meijs ist der Auffassung: »Es ist besser, fairen Handel zu betreiben, als Spenden zu verteilen.« Sein Mut und Tatendrang geben ihm Recht: 1973 importiert er 50 000 Kilogramm fairen Kaffee, den er aus seinem Kofferraum heraus an Privatpersonen, Schulen und Organisationen verkauft – der Beginn einer Bewegung, die sich über die ganze Welt ausbreitet und 1988 ihren nächsten Meilenstein erreicht: die Einführung des Fairtrade-Siegels durch Max Havelaar. Von nun an sieht man direkt am Produkt, dass Landwirtinnen, Landwirte und alle Verarbeitenden einen fairen Preis dafür erhalten. Auf Fairtrade-Kaffee folgen im Laufe der Jahre viele weitere Fairtrade-Produkte. Seit 2006 sind sie unter dem Markennamen Fairtrade Original in den niederländischen Supermärkten und seit 2017 im deutschen Handel erhältlich.

Langfristige Hilfe für mehr Einkommen

Das Engagement von damals zieht sich bis heute durch: »Wir zahlen den Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, wo es möglich ist, den Referenzpreis für ein existenzsicherndes Einkommen, der für jede Lieferkette, jedes Land und jede Region neu berechnet und festgelegt wird«, erklärt Miriam Spykermann. Seit gut einem Jahr ist sie für die Kommunikation und das Marketing des niederländischen Unternehmens im deutschsprachigen Raum zuständig. »Ich habe vorher schon im Bereich nachhaltige Agrarlieferketten gearbeitet. Fairtrade Original war dann mein Wunscharbeitgeber.« Der Hauptsitz ist in Culemborg in den Niederlanden, also dort, wo auch der Ursprung der Unternehmung liegt. »Unser Anspruch ist es grundsätzlich, langfristig Unterstützung zu geben. Wir verbesser



Intakte, produktive Felder sichern die Existenz der Anbaupartner und sind entscheidend für die Qualität der daraus resultierenden Produkte.

den die Strukturen vor Ort, stärken die Gemeinden und unterstützen die Kleinbäuerinnen und Kleinbauern auch bei weiteren Projekten«, erzählt die Kommunikatorin stolz. Dafür werden teils schon bestehende Fairtrade-Ketten genutzt oder neue entwickelt. »Wir wägen immer ab: Was macht wirklich Sinn? Wie können wir die Menschen am besten unterstützen?« Es geht nicht immer nur um Geld und Güter, sondern vor allem auch darum, beratend zur Seite zu stehen; zum Beispiel mit Schulungen zur Bewässerung, zu Solarenergie oder zum Umgang mit organischem Dünger. »Wir erhalten durchweg positive Resonanz von den Menschen vor Ort zu unseren Trainings und hören oft, dass sie ihr Einkommen dadurch deutlich erhöhen konnten. Das ist natürlich das Schönste für uns«, so Miriam Spykermann.

Auf Reis folgt Soja

Die direkte Kommunikation mit den Kleinbäuerinnen und Kleinbauern ist essenziell bei allen Projekten. Denn nur so können die Bedürfnisse verstanden und konkret auf sie eingegangen



»Unser Anspruch ist es grundsätzlich, langfristig Unterstützung zu geben.«

Miriam Spykermann,
Kommunikatorin von Fairtrade Original



Khun Ankana zeigt:
Soja wird erst geerntet,
wenn die Pflanze braun
und nicht mehr grün ist.

Rezeptidee:
**Gebratene Entenbrust mit
Honig-Ingwer-Dressing**



Gebratene Entenbrust zu Weihnachten?
Das 30-Minuten-Rezept für dieses
festliche asiatische Gericht finden Sie,
wenn Sie den QR-Code scannen.

werden. So auch im Nordosten Thailands, wo der echte Jasminreis herkommt. Schon länger arbeitet Fairtrade Original dort mit verschiedenen Reisfarmerinnen und -farmern zusammen. Und jetzt noch enger. Denn als bei einer Reise vor Ort deutlich wird, dass die Reisfelder nur eine Jahreshälfte zur Reisernte genutzt werden und die andere Hälfte des Jahres brach liegen, wurde gemeinsam nach Lösungen gesucht und entschieden: Hier wird von nun an auch Soja angebaut. Davon profitieren der Boden und das lokale Einkommen – so auch das von Khun Ankana. Sie ist eine dieser Reisbäuerinnen, die neuerdings Soja anbauen. Seitdem ist ihr Land, wo sie mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen lebt, Jahr für Jahr produktiver und die Ernte stets ergiebiger geworden. Khun Ankana ist eine echte Macherin mit großem Ehrgeiz, der ihr weitläufiges Feld genauso am Herzen liegt wie die Zukunft ihrer Familie. Die Sojabohnen, die sie in der heißen Sonne erntet, werden in einer kleinen Fabrik

**Neben der Sojasauce
stammen auch viele weitere
Produkte von Fairtrade Original
aus Asien, so auch
die Kokosmilch light und
die braunen Reisnudeln.**



in Nordthailand zu Sojasauce weiterverarbeitet. »Unsere Produkte werden überwiegend dort hergestellt, wo die Rohstoffe wachsen. Wir belassen so viel wie nur möglich am Anfang der Lieferkette«, betont Miriam Spykermann. Denn ein hoher Grad an Wertschöpfung im Ursprungsland bedeutet auch mehr Gewinn und mehr Arbeitsplätze für die dort ansässigen Anbaupartner. Und noch einen Vorteil sieht sie darin: Die Qualität ist besser, der Geschmack runder und authentischer. Auch die Rezepturen stammen aus den Herkunftsländern. Das schmeckt man – wie bei der Sojasauce aus den Bohnen von Khun Ankana. Sie reift vier Monate, bis sie ihren vollen Geschmack entfaltet.

Mit Blick auf Weihnachten fragen wir Miriam Spykermann zum Abschluss, was sie sich dieses Jahr wünscht, und sie antwortet: »Vielleicht können wir auch andere Unternehmen dazu inspirieren, mehr Wertschöpfung am Anfang oder entlang der Lieferkette zu belassen, statt immer nur Rohstoffe zu importieren. Das würde die Ungleichheiten in der Welt ein bisschen aufheben. Das wäre mein Wunsch.« *jah*



WEIN. BIO. SCHWARZTRAUBER.



**PIONIER UND VISIONÄR.
SEIT 1986.**



Bioland Weine Gerhard Schwarztrauber
Lauterbachstraße 20
67435 Neustadt/Wstr.
Telefon: +49 6321 968561
weingut@schwarztrauber.com
www.schwarztrauber.com



www.schwarztrauber.com • weingut@schwarztrauber.com • Foto: www.jostw.de



Für Sie ausgewählt



HeiBer Hirsch
Bio-Familienpunsch Apfel-Pflaume alkoholfrei vegan
 Ein alkoholfreier Saftpunsch aus naturtrüben Direktsäften. Der Apfelsaft wird aus Äpfeln von Streuobstwiesen gewonnen. Verfeinert mit natürlichen Bio-Gewürzextrakten aus Zimt, Nelke, Kardamom, Piment und Macisblüte.

Dauerpreis 0,75l
4,49 (1l = 5,99 €)



Grizzly Foods
Bio-Rinderbrühe
»Grandpa's Favorite«
 Für diese unverfälschte Brühe wird Rindfleisch mit frischem Gemüse und feinsten Gewürzen ausgekocht. Ideal als Basis für Suppen, Eintöpfe und Saucen, zum Dünsten, für Fleischfondue oder einfach als Trinkbrühe. Ein Glas voller Geschmack.

Dauerpreis 500 ml
5,99 (1l = 11,98 €)

★
 Perfektes Mitbringsel zu Feierlichkeiten



Aresan
Bio-Rotwein Vino de la Tierra de Castilla vegan
 Diese Cuvée aus den Rebsorten Tempranillo, Cabernet Sauvignon und Petit Verdot aus der Region Kastilien in Spanien ist ausdrucksstark mit Noten von Brombeere und Cassis. Passt gut zu Tortilla, Sojasteak und Risotto.

Dauerpreis 0,75l
4,99 (1l = 6,65 €)



Davert
Bio-Rundkorn-Naturreis Vollkorn
 Dieser Rundkorn-Naturreis ist ein Vollkornreis und enthält daher noch alle Inhaltsstoffe aus dem vollen Korn. Mit seiner weichen, leicht klebrigen Konsistenz eignet sich der Reis aus Italien ideal für Risottos, Milchreis und als Beilage.

Dauerpreis 1 kg
5,99



Vivani
Bio-Schokoriegel Pistacchio
 Zarte Pistaziencreme, knusprige Gebäckstückchen und feine Vollmilchschokolade verschmelzen zu einem Schokoriegel, der kleine, aber feine Genussmomente garantiert. Ideal für unterwegs und zwischendurch.

Dauerpreis 40g
1,69 (1 kg = 42,25 €)

Salus
Bio-Bachblütentee
»Ruhe & Gelassenheit«**
 Der vollmundige Bio-Kräutertee mit Bachblütenessenzen sowie sorgfältig ausgewählten Gewürzen, Kräutern und Früchten schenkt Ruhe und Gelassenheit. Für einen ruhigen Genussmoment an anstrengenden Tagen.



Dauerpreis 15 Btl. x 2 g = 30g
4,49 (1 kg = 149,67 €)

Ideal als kleine Aufmerksamkeit im Advent



Tantely Gold Bio-Honigauswahl

Dieses Geschenkset enthält vier 40-Gramm-Gläschen feinsten Honige von ausgewählten Imkereien. Ideal zum Verschenken oder als kleine Freude für sich selbst – mit Lavendel-, Orangenblüten-, Heide- und Edelkastanienhonig.

Dauerpreis
9,99 160 g
(1 kg = 62,44 €)

Naturata Bio-Schokolade »Panama« Edelbitter 80 % Kakao**

Die Trinitario-Kakaobohnen für diese Bitterschokolade werden im Norden Panamas von einer Kleinbauernkooperative angebaut. Ihren feinen Schmelz erhält die Schokolade durch langes Conchieren nach traditioneller Schweizer Handwerkskunst.



Dauerpreis
4,99 100 g
(1 kg = 49,90 €)



Landmann Bio-Sekt Pinot & Chardonnay Brut
Zwei Jahre Flaschengärung mit extra zugegebener Hefe und das Von-Hand-Drehen der Flasche vor dem anschließenden Enthefen verleihen dem Sekt mehr Komplexität und seinen frisch-eleganten Geschmack. Seine feine Perlage und die Melonen-Mirabellen-Aromen vollenden ihn in seiner Ausgewogenheit.

Dauerpreis
14,89 0,75l
(1l = 19,85 €)



Wein des Monats



Ein charaktvolles Präsent

Dauerpreis
12,99
0,75l
(1l = 17,32 €)

Corte Fiore Bio-Primitivo Rosso da Uve in Appassimento vegan

Ein halbtrockener Rotwein mit feinfruchtigem Bukett von Süßkirschen und Roter Johannisbeere. Würzig, mit eingängigen Tanninen, opulent und dabei sehr elegant. Passt zu Entenkeule, Pasta-Gerichten, Taleggio und Gruyère. Beim Appassito-Verfahren reifen die Trauben bewusst länger. Zudem dreht man die Stiele am Rebstock leicht ein, sodass die Saftzufuhr unterbrochen wird und die Beeren etwas eintrocknen. So verdunstet ein Teil des Wassers in den Trauben und die Aromen konzentrieren sich.



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungstheken

Thise Bio-Blauschimmekäse »Blaue Kornblume«**

Der feinwürzige, intensive, aber nicht aufdringliche dänische Weichkäse begeistert mit einer ausgewogenen Aromatik. Sein süßer Nachgeschmack rundet das Genusserlebnis ab. Die Konsistenz ist cremig, streich- und schneidbar. Besonders harmonisch ergänzen Weine mit feiner Süße die Blaue Kornblume. Probieren Sie den Käse auch im Raclette-Pfännchen mit Birne.

je 100 g
(1 kg = 26,90 €) **Dauerpreis**
2,69

Für Sie ausgewählt

Regional verfügbar



Schwarzwaldmilch
Bio-Schlagsahne in der Mehrwegglasflasche, Bioland**
Diese Schlagsahne ist vollmundig mit mindestens 30 Prozent Fett und eignet sich ideal für Kuchen, Torten und kreative Desserts. Ihr wird kein Carrageen zugesetzt, sodass sie natürlich aufräumt. Aus Milch von zertifizierten Bioland-Betrieben.

Dauerpreis
3,99 500 g
(1 kg = 7,98 €)



Harvest Moon
Bio-Proteinpudding vegan**
Pure Cremigkeit: Der vollmundige Pudding auf Kokosmilchbasis ist dank des zugesetzten Soja-Proteins eine Proteinquelle. Diese besonders schokoladige Sorte »Double Chocolate« enthält zudem feinerben Kakao.

Dauerpreis
1,79 120 g
(1 kg = 14,92 €)

Bio-verde
Bio-Sahne-Herings-Filets**
Die Heringe für diese Delikatesse stammen von der deutschen Nordseeküste. Eine traditionelle Fangmethode mit pelagischen Netzen schont den Meeresboden und vermeidet Beifang. Die Rezeptur mit Sahne ist traditionell verfeinert mit Gurken und Zwiebeln sowie einem Hauch Senf.



Dauerpreis
8,29

2 x 80 g = 160 g
(1 kg = 51,81 €)

Followfood
Bio-Lachsfilets ohne Haut**
Dieser Bio-Lachs stammt von zertifizierten Bio-Lachsfarmen in Norwegen, Irland oder Schottland. Wie üblich für diese Küstenregionen nutzen die Farmerinnen und Farmer die Einmaligkeit der Fjordlandschaften und Felsenküsten, um den Fisch in den kühlen Gewässern zu züchten.



Dauerpreis
6,49

350 g
(1 kg = 18,54 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Hoch die Gläser!

Eisgekühlt bereichern prickelnder Sekt und herbe Biere so manches Fest. Doch gerade in der kalten Jahreszeit stoßen wir genauso gerne auch mit wärmendem Rotwein oder heißem Glühwein an. Saftpunsch wiederum ist das ideale Wintergetränk für die ganze Familie.

Jetzt auch als alkoholfreie Variante verfügbar



Mehr Mehrweg

Riedenburger
Historisches Bio-Emmer-Bier
naturtrüb, Bioland
0,5l Dauerpreis¹ 1,89€
(1l = 3,78€)



Mehr Mehrweg

Riedenburger
Bio-Festbier
0,5l Dauerpreis¹ 1,69€
(1l = 3,38€)



HeiBer Hirsch
Bio-Familienpunsch
Weiße Traube-Orange
alkoholfrei **vegan**
0,75l Dauerpreis¹ 4,49€
(1l = 5,99€)



HeiBer Hirsch
Bio-Glühwein **vegan**
0,75l Dauerpreis¹ 4,49€
(1l = 5,99€)



Alnatura
Bio-Glühwein rot **vegan**
0,75l Dauerpreis¹ 3,99€
(1l = 5,32€)



Engel
Bio-Riesling-Sekt extra dry
0,75l Dauerpreis¹ 11,99€
(1l = 15,99€)



Parra Jiménez
Bio-Rotwein Tempranillo,
Demeter-zertifiziert **vegan**
0,75l Dauerpreis¹ 7,49€
(1l = 9,99€)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.
¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.



*Hautpflege
im Winter*

Gut gemixt ist gut gepflegt

Unsere Gesichtshaut ist so individuell wie wir selbst – und so kann es sinnvoll sein, die eigene Pflege nach persönlichen Bedürfnissen zu gestalten und Inhaltsstoffe miteinander zu kombinieren. Vor allem jetzt in der kalten Jahreszeit sollte man seine Routine anpassen und die Haut reichhaltig pflegen. Wir erklären, welche Stoffe gut zusammenpassen und welche man lieber nicht mischen sollte.

Hautpflege ist vielleicht so angesagt wie noch nie. Auch der Wunsch nach mehr Natürlichkeit und das Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden kennzeichnen die heutige Zeit und die Beauty-Routinen vieler Menschen. Naturkosmetik liefert genau das. Denn bei zertifizierter Naturkosmetik stehen hochwertige Inhaltsstoffe und die Verträglichkeit im Vordergrund. Doch wie kombiniert man die vielen verschiedenen Wirkstoffe am besten? Schließlich ist unsere Haut so individuell wie wir selbst – und sie verändert sich ständig. Mal braucht sie mehr reichhaltige Pflege mit Lipiden (Fetten) – vor allem in der kalten Jahreszeit –, mal Feuchtigkeit, mal Schutz. Und manchmal möchte sie einfach in Ruhe gelassen werden. Hier setzt das sogenannte Mix-and-Match-Prinzip an. Dabei werden Kosmetikprodukte gezielt miteinander gemischt, um maßgeschneiderte Pflegeeffekte zu erzielen. So kann beispielsweise die Gesichtsscreme durch ein Serum oder ein Gesichtsol reichhaltiger gemacht werden. Oder man kombiniert zwei Seren miteinander für eine bessere Hautversorgung. Ebenso lässt sich Bakuchiol, als sanfte naturkosmetische Alternative zu Retinol, mit der Gesichtsscreme verbinden, um die Vorteile der beiden Produkte zu bündeln. Prinzipiell sollte die Haut immer (natürlich auch im Winter) mit einem Lichtschutzfaktor geschützt werden – in Kombination mit einem feuchtigkeitsspendenden Booster oder Serum trocknet sie auch nicht aus.

Mix and Match: Vor- und Nachteile

Gerade wenn man nicht unnötig viel Zeit mit der Gesichtspflege verbringen möchte, ist die Mixing-Methode eine ideale Lösung. Denn es kommen alle Lieblingsprodukte zum Einsatz, man muss aber nicht bei jedem einzelnen abwarten, bis es aufgetragen und eingezogen ist. Auch tendenziell aggressivere Stoffe können durch diese Methode in sanftere Texturen eingebunden werden. Das ist vor allem für sensible Hauttypen ein Vorteil. Doch Vorsicht: Es gibt Inhaltsstoffe,

die es nicht mögen, mit anderen direkt kombiniert zu werden. Wer, ohne sich zu informieren zum Beispiel mehrere Seren mischt und aufträgt, kann die Haut reizen oder gar die Hautschutzbarriere verletzen. Daher sollte man sich unbedingt langsam an das Thema herantasten und vorsichtig ausprobieren, was der Haut guttut und was nicht. Einige Dos and Don'ts haben wir für Sie zusammengestellt:

Das lässt sich mischen

Hyaluron & viele andere Inhaltsstoffe:

Hyaluron bildet eine feuchtigkeitsspendende Basis und lässt sich daher mit zahlreichen Wirkstoffen leicht verbinden. Besonders gut harmoniert es mit Vitamin C, Niacinamid und Fruchtsäuren. Auch die Kombination mit Feuchtigkeitscremes oder Pflegeölen kann die Geschmeidigkeit der Haut intensivieren. Daher kann man morgens beispielsweise das Hyaluronserum in entsprechende Pflegeprodukte einmischen. So erhält man die Vorteile von beiden Produkten in einem Schritt.

Pflegeöle & viele andere Inhaltsstoffe:

Auch naturkosmetische Pflanzenöle wie Argan, Mandel oder Jojoba »vertragen« sich gut mit vielen Pflegeprodukten und Inhaltsstoffen. Sie lassen sich mit Cremes, Seren, Gelen und Lotionen mischen, um spezielle Bedürfnisse wie mehr Feuchtigkeit für trockene Haut zu adressieren. Gerade im Winter nähren Pflegeöle die Haut und stärken ihre Schutzbarriere, die durch Kälte und trockene Heizungsluft beansprucht wird. Bei jeder Anwendung reichen schon wenige Tropfen Öl aus.

Auf keinen Fall mischen

Pflegeprodukte mit Säuren & Bakuchiol:

Säuren lösen abgestorbene Hautzellen und wirken daher »von oben nach unten«. Bakuchiol hingegen wirkt »von unten nach oben«, indem es die Erneuerung der Zellen ankurbelt. Bei einem direkten Aufeinandertreffen dieser beiden Inhaltsstoffe kann die Gesichtshaut mit extremer Trockenheit reagieren. Daher sollten sie besser nicht mit-



einander kombiniert werden, vor allem nicht, wenn man sowieso zu den sensiblen Hauttypen zählt. Wer dennoch beide Booster in seine Routine integrieren möchte, sollte die Säure morgens und Bakuchiol abends anwenden.

Pflegeprodukte mit Säuren & Vitamin C:

Auch bei dieser Kombination ist Vorsicht geboten, denn Vitamin C ist sehr instabil und verliert durch das Mischen mit einer Säure seine Wirkung. Die Lösung ist auch hier, beide Produkte voneinander zu trennen. Da Vitamin C dabei helfen kann, die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen, ist es von Vorteil, es morgens zu benutzen. Weiterer Pluspunkt: Vitamin C kann die Wirksamkeit von Sonnenschutzmitteln erhöhen.

Pflegeprodukte mit Niacinamid & Vitamin C:

Niacinamid, eine biologisch aktive Form von Vitamin B3, ist ein beliebter Inhaltsstoff in Kosmetikprodukten wie Seren, Cremes und Gesichtsmasken. Gemixt mit Vitamin C könnte die Haut aber unnötig gereizt werden. Daher auch hier: lieber zu unterschiedlichen Tageszeiten anwenden. *jk*



Für die Hautpflege im Winter ist es wichtig, den Fettanteil der Pflegeprodukte zu erhöhen, auf eine feuchtigkeitsspendende Reinigung zu setzen und die Haut mit einer reichhaltigen Creme zu schützen. Auch Hände und Lippen freuen sich jetzt besonders über regelmäßiges Eincremen. Der Schutz vor UV-Strahlung ist in der kalten Jahreszeit ebenso essenziell.

Produkte aus dem Sortiment*



Apotheker Dr. Scheller
Reines Arganöl vegan**
Hundert Prozent reines und kalt gepresstes Bio-Öl, das die Elastizität der Haut fördert und für ein geschmeidiges Hautgefühl sorgt. Kann einzeln, in Kombination mit einer Pflegecreme oder als Haaröl verwendet werden.
30 ml **Dauerpreis¹ 8,45 €**
(1 l = 281,67 €)



Dr. Hauschka
Rosen Tagescreme
Diese Tagescreme schützt vor Wind und Wetter. Sie pflegt trockene, reife und zu Rötungen neigende Haut. Auszüge aus Edelrosenblüten und Wildrosenfrüchten harmonisieren den Aufbau der Haut. Sheabutter, Rosenblütenwachs und Avocadoöl bewahren vor Austrocknung.
30 ml **Dauerpreis¹ 28,50 €**
(1 l = 950,-€)

Apotheker Dr. Scheller
Regenerierendes Bakuchiol Serum vegan**
Die sanfte Alternative zu Retinol: Dank des Phyto-Retinols Bakuchiol sowie des Dreifach-Öl-Komplexes aus Squalan, Jojobaöl und Nachtkerzenöl wird die Haut optimal gepflegt und fühlt sich geschmeidig an.
15 ml **Dauerpreis¹ 6,95 €**
(1 l = 463,33 €)



Weleda
Serum Drops »Pore Refining« vegan**
Diese Serum Drops mit Vitamin C und E sowie fermentierter Cranberry schenken unreiner und fahler Haut ein strahlendes Aussehen und sorgen für einen gleichmäßigeren Hautton. Einfach pur auf die Haut geben oder in die Creme mischen.
30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €**
(1 l = 331,67 €)



Apotheker Dr. Scheller
Regenerierendes Bakuchiol Serum vegan**



Weleda
Serum Drops »Hyaluronic Moisture« vegan**
Hydrierende Hautpflege für einen frischen Glow: Duo-Hyaluronsäure und intensiv pflegender Schneepilz (auch Silberrohr, ein Pilz aus Asien) sorgen für konzentrierte Pflege und lassen die Haut praller aussehen. Ideal, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
30 ml **Dauerpreis¹ 9,95 €** (1 l = 331,67 €)



alviana
All Day Aloe Cremefluid vegan
Der Feuchtigkeits-Boost für Tag und Nacht: Das Cremefluid mit 50 Prozent Bio-Aloe-vera-Saft und Bio-Mandelöl ist der ideale Durstlöcher für normale und Mischhaut; durchfeuchtet die Haut sofort und lang anhaltend.
50 ml **Dauerpreis¹ 4,49 €**
(1 l = 89,80 €)

i+m Naturkosmetik
Daily UV-Fluid, LSF 50 vegan**
Das ultraleichte UV-Fluid bietet sofort zuverlässigen, hohen Breitbandschutz mit mineralischem LSF 50 und pflegt zugleich. Ideal für die tägliche Anwendung dank unsichtbarem Finish – auch für sensible Haut.
30 ml **Dauerpreis¹ 21,99 €**
(1 l = 733,-€)



* 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 Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Ein Geschenk für jedes Gesicht

Jede Tagespflege von Dr. Hauschka begegnet Ihrem Gesicht mit einer anderen Komposition. Immer verbinden sich Auszüge verschiedener Heilpflanzen mit erlesenen Ölen oder Wachsen.

Die Cremes legen sich schützend auf die Haut und geben ihr wertvolle Impulse; die frischen, leichten Texturen der Feuchtigkeitsfluids ziehen schnell ein und schützen die Haut zuverlässig für den Tag. Wählen Sie ein passendes Geschenk für Ihre Lieben.



Melissen Tagescreme **vegan**

Die Melissen Tagescreme beruhigt und mattiert, dadurch ist sie auch eine ideale Make-up-Grundlage. Für empfindliche Mischhaut, die gleichzeitig zu Trockenheit, Fettglanz und Rötungen neigt. Mit Melisse, Gänseblümchen, Wundklee, Zaubernuss und Karotte.

30 ml **Dauerpreis¹ 28,-€**
(1 l = 933,33 €)



Aprikosen Tagescreme **vegan**

Die Aprikosen Tagescreme 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. Die zart duftende Textur zieht schnell ein.

30 ml **Dauerpreis¹ 28,-€**
(1 l = 933,33 €)

Der Markentisch des Monats

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

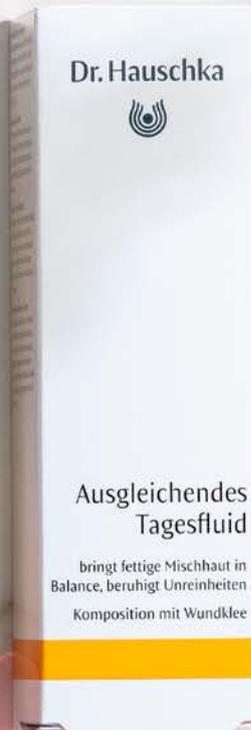
Rosen Tagescreme

Diese Tagescreme pflegt und schützt bei trockener, reifer, empfindlicher und zu Rötungen und erweiterten Äderchen (Couperose) neigender Haut. Auszüge aus Edeldosenblüten und Wildrosenfrüchten harmonisieren und stärken, Sheabutter, Rosenblütenwachs und Avocadoöl bewahren vor Austrocknung. 30 ml **Dauerpreis¹ 28,50€** (1 l = 950,-€)



Quitten Tagescreme

Die Quitten Tagescreme 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. Tipp: Bei zusätzlichem Feuchtigkeitsbedarf das Aktivierende Tagesfluid (ebenfalls bei Alnatura erhältlich) darunter auftragen. 30 ml **Dauerpreis¹ 27,- €** (1 l = 900,-€)



Ausgleichendes Tagesfluid

Das Tagesfluid bringt Mischhaut, die zu glänzender T-Zone und leicht trockenem Wangenbereich neigt, ins Gleichgewicht. Die zart fließende Textur reguliert unreine Haut und schenkt ihr lang anhaltend Feuchtigkeit. Auszüge aus Wundklee, Schachtelhalm und Kapuzinerkresse schenken ein reineres Hautbild. 50 ml **Dauerpreis¹ 27,- €** (1 l = 540,-€)



Entspannen

im Einklang mit der Natur

Rosenrot Naturkosmetik aus Eutin in Schleswig-Holstein ist ein Vorreiter im Bereich fester Kosmetikprodukte. Das Unternehmen produziert in Handarbeit und auf Basis eigener Rezepte. So wird jedes Produkt zu etwas Besonderem – voller Leidenschaft und Individualität.

Draußen oft ungemütlich, drinnen umso heimeliger: Gerade jetzt zur kalten Jahreszeit sind pflegende Wohlfühlmomente Gold wert. Ob Haar-, Haut- oder Gesichtspflege, ob zum Duschen, Baden oder Eincremen – Rosenrot hat die passende Naturkosmetik. Seit geraumer Zeit gibt es zum Beispiel die Bademilch »Wintertraum« bei Alnatura im Sortiment. Sie enthält Bio-Kakaobutter sowie Bio-Haferflocken und duftet – passend zur Jahreszeit – nach Orangen, gebrannten Mandeln und zarter Vanille. Zur Anwendung für ein 20-minütiges Pflegebad empfiehlt der Hersteller, zwei Esslöffel (rund 30 Gramm) des feinen pflanzlichen Bademilchpulvers im Wasser aufzulösen. Die Bademilch kommt also in Pulverform daher?

Feste Produkte – ergiebig und wenig Verpackung

Genau, denn seit seiner Gründung 2013 setzt das Unternehmen vorwiegend auf Pflegeprodukte in fester Form und war damit eines der ersten weltweit in diesem Bereich. Aus gutem Grund: Shampoo, Duschgel, Conditioner, Lotion – viele Pflegeprodukte bedeuten oft auch viel Verpackungsmüll. Rosenrot Naturkosmetik hat der Flut an Tuben, Tiegeln und Fläschchen von Anfang an eine Absage erteilt. »Für unsere Produkte ist keine Verpackung die beste Verpackung«, sagt Frederik Vogel, einer der Geschäftsführer von Rosenrot. »Und wenn es eine Verpackung sein muss, dann so umweltverträglich wie nur möglich. Denn die Plastikflut ist eines der drängendsten



Umweltprobleme unserer Zeit.« Das Sortiment von Rosenrot umfasst dabei unter anderem Shampoo, Conditioner, Duschgel und Bodybutter in fester Form. »Feste Kosmetikprodukte benötigen insgesamt deutlich weniger Wasser – sowohl bei der Herstellung als auch im Endprodukt selbst, da sie ohne Wasserformulierung auskommen. Der Energieaufwand beim Trocknen ist im Vergleich dazu gering und wird durch den eingesparten Wasserverbrauch mehr als ausgeglichen. Zudem spart die wasserfreie Form erheblich Verpackung und Transportgewicht, was den ökologischen Fußabdruck insgesamt reduziert«, erklärt Karin Ziesmer, die Gründerin des Unternehmens. Und für Verpackungen gilt bei Rosenrot: Das Verpackungspapier ist mit wasserbasierter Farbe bedruckt, die Kartons bestehen aus nachwachsenden Rohstoffen sowie recyceltem Altpapier.

Stück für Stück handgefertigt

Diese ökologischen Aspekte standen für Karin Ziesmer von Beginn an im Mittelpunkt – und dazu gehört auch ein weiterer Vorteil, den sie erläutert: »Ein Stück festes Shampoo von Rosenrot ist zum Beispiel so ergiebig wie bis zu zwei Flaschen eines herkömmlichen Shampoos.« In der Manufaktur in Eutin werden täglich zwischen 3000 und 4000 Produkte in Handarbeit nach hauseigenen Rezepturen gefertigt. Die Inhaltsstoffe: hochwertige



Die festen Produkte werden in der Manufaktur in Eutin aufwendig per Handarbeit hergestellt.



Macht sich gut als kleines Geschenk



»Unsere Mitarbeitenden mischen, rühren und pressen alles in aufwendiger Handarbeit selbst. Kein Stück ist wie das andere, jedes in gewisser Weise ein – unperfektes – Unikat.«

Karin Ziesmer, Gründerin von Rosenrot

und möglichst lokal sowie regional bezogene Rohstoffe in Bio-Qualität, die den strengen Anforderungen der Ecocert-Zertifizierung (die alle festen Rosenrot-Produkte tragen) standhalten. »Die Produktion kann man sich ein bisschen wie in einer Bäckerei vorstellen«, erzählt Karin Ziesmer. »Unser Herstellungsverfahren unterscheidet sich prinzipiell vom industriell massentauglichen Gießverfahren. Unsere Mitarbeitenden mischen, rühren und pressen alles in aufwendiger Handarbeit selbst. Kein Stück ist wie das andere, jedes in gewisser Weise ein – unperfektes – Unikat.« Rosenrot ist konsequent mit dem Mut zum Unperfekten. Die Kundinnen und Kunden lieben es. Und wie erfolgreich das Unternehmen mit seinem Tun ist, zeigt allein schon die für 2026 geplante Erweiterung der Produktionsstätte. *mf/jab*

Shampoo, Bademilch und Co. – die festen Produkte von Rosenrot sind sehr ergiebig. Auch bei Alnatura erhältlich: Gesichtspflege von Rosenrot, zum Beispiel das Hydra Lift Hyaluron-Serum und das Protect & Glow Vitamin-C-Serum.



Für strahlende Haut im Winter

Reinigung, Serum, Öl, Creme und Sonnenschutz, Lippenbalsam sowie ab und zu eine Maske – alles, was natürlich schön gepflegte Gesichtshaut in der kalten Jahreszeit benötigt, finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.



Sante
Hyaluron-Reinigungsgel
»Moisture Fresh«** **vegan**
100ml **Dauerpreis¹ 5,95€**
(1l = 59,50€)

SANTE
NATURKOSMETIK



benecos
Gesichtsoil Bio-Arganol
»Alleskönner:in«** **vegan**
50ml **Dauerpreis¹ 8,99€**
(1l = 179,80€)

benecos **BIO**
ZERTIFIZIERTE BIOKOSMETIK



Martina Gebhardt Naturkosmetik
Lip Balm, Demeter-zertifiziert**
15ml **Dauerpreis¹ 12,99€**
(1l = 866,-€)

MG NATURKOSMETIK



Santaverde
»Face Care«
Hyaluron + Serum** **vegan**
30ml **Dauerpreis¹ 29,90€**
(1l = 996,67€)

SANTAVERDE
NATURKOSMETIK



i+m Naturkosmetik
Fruchtsäure-Gelmaske AHA/BHA
»Evening Glow« **vegan**
2 x 4 ml = 8 ml
Dauerpreis¹ 2,89€



Hej Organic
Tagespflege »Sensitive Daily
Sun Fluid LSF 50«** **vegan**
30ml **Dauerpreis¹ 14,95€**
(1l = 498,33€)



i+m Naturkosmetik
»Rosy Glow Creme«
für normale Haut **vegan**
30ml **Dauerpreis¹ 19,89€**
(1l = 663,-€)

i+m FAIR ORGANIC VEGAN
NATURKOSMETIK • BERLIN

* 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 Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Dr. Hauschka



Mit
Produkt-
probe

Qualität aus der Natur. Für deine Haut

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.

Intensive Pflege mit der Kraft der Eibischwurzel.



_____ bewährte Rezeptur
seit 1991

_____ fein abgestimmte Komposition
aus wertvollen Rohstoffen

_____ Eibischmazerat von
Hand hergestellt

_____ mehr als 85% der eingesetzten
Naturstoffe in Bioqualität

Beste Qualität für jeden Tag.

Verwöhnt bis in die Fingerspitzen: Die Handcreme spendet Feuchtigkeit und fettet nicht nach.





Das Beste aus dem Besten der Natur.

In einer Welt voller Beauty-Trends und Social-Media-Hypes setzen wir auf erlesene Inhaltsstoffe und verantwortungsvolle Herstellung. Unsere zertifizierte Naturkosmetik vereint das Beste aus zwei Welten: langjährige Skin-Care-Expertise und zeitgemäße, wirksame Kosmetik. Seit 1967.

Nichts berührt die Haut so unmittelbar wie Kosmetik. Deshalb achten wir sorgfältig darauf, was in unsere Produkte und damit auf die Haut kommt. Bei den eingesetzten Rohstoffen, bei Entwicklung und Herstellung der Produkte und bei allem Handeln steht Qualität an erster Stelle. Denn unsere Produkte sind auch Ausdruck unserer Werte. Sie stehen für Verantwortung und Respekt vor Mensch und Natur.

Sorgfalt und Zeit

Kosmetik von Dr. Hauschka wird nicht im Eiltempo hergestellt, sondern mit größter Sorgfalt und Hingabe kreiert. In einem eigens entwickelten rhythmischen Verfahren extrahieren wir Heilpflanzenessenzen und geben den Rezepturen Zeit, sich zu entwickeln und zu reifen. So gelingen Produkte von

besonderer Reinheit, Qualität und Wirksamkeit. Spürbar mit jedem Tropfen, in jeder Textur und jedem Duft.

Handarbeit und Hightech

In modernen Laboratorien entstehen aus handverlesenen Inhaltsstoffen wirksame Kompositionen. Um individuelle Hautbedürfnisse zu erfüllen, wählen wir aus über 1.000 Rohstoffen die jeweils besten Kombinationen. Für jedes Produkt sind Wirkung und Hautverträglichkeit getestet und wissenschaftlich belegt.

Verantwortung in der Wertschöpfung

Über 90% der pflanzlichen Rohstoffe für Kosmetik von Dr. Hauschka stammen aus Bioanbau, viele werden von Hand geerntet und verarbeitet. Wo immer möglich, arbeiten wir mit Partnern, die

unsere Werte teilen und mit denen uns eine feste und langjährige Zusammenarbeit verbindet.

Seit 1967

Als Dr. Hauschka 1967 die ersten Produkte auf den Markt brachte, gab es den Begriff Naturkosmetik noch nicht. Wohl aber ein Ziel, das wir bis heute verfolgen: Kosmetik, die mit den lebendigen Kräften reiner Natur wirkt – und die Aktivität der Haut stärkt. Übrigens: Einige Produkte der ersten Stunde sind bis heute Bestseller, etwa Gesichtstonikum und Rosen Tagescreme.

Handschmeichler in Naturkosmetik-Qualität. Jetzt bei Alnatura entdecken



- _____ für trockene, strapazierte Hände
- _____ langanhaltende Pflege
- _____ zieht schnell ein und fettet nicht nach
- _____ spendet intensiv Feuchtigkeit
- _____ schenkt spürbare Geschmeidigkeit



Neem Nagelöl
kräftigende Pflege
für gesunde Nägel
und Nagelhaut



**Regeneration
Handbalsam**
glättet, pflegt intensiv
und zieht schnell ein



**Handcreme
Mittagsblume**
schützende Basispflege,
stärkt sehr trockene Haut,
auch bei Neurodermitis



**100% zertifizierte
Naturkosmetik.**
Ohne synthetische
Inhaltsstoffe



Wirksam.
Rezepturen mit Heil-
pflanzenauszügen



Hautverträglich.
Dermatologisch
bestätigt



Verantwortungsvoll.
Rohstoffe aus öko-
logischem Anbau,
wo immer möglich

Im frühen Morgentau

Tautropfen ist seit der Gründung 1980 Spezialist für hochwertige Gesichts- und Körperöle in zertifizierter Naturkosmetik-Qualität. Gesichtsöle sind neben weiteren Pflegeprodukten auch heute noch die Besonderheit von Tautropfen.

Ihre Leidenschaft für Naturkosmetik entdeckten Rainer und Silvia Plum im Zuge von Silvias Schwangerschaft, als der Wunsch nach naturreiner Pflege für ihr Baby wuchs. Da es damals bei handelsüblichen Produkten nicht verpflichtend war, die Inhaltsstoffe zu deklarieren, begannen die Heilpflanzenexperten Silvia und Rainer mit der Entwicklung eigener Rezepturen. Die entscheidende Entdeckung machten die Plums auf einer Reise durch die Toskana: eine jahrhundertealte Ölinfusionsmethode, die aufgrund des aufwendigen Prozesses nicht kommerziell genutzt wurde. Sie macht sich die frühe Morgensonne zunutze und ermöglicht eine schonende Extraktion ohne den Einsatz von Chemikalien.

1980 gründeten Rainer und Silvia Plum dann Tautropfen Naturkosmetik. Ihre Produkte wurden zunächst in Bioläden von Freunden angeboten und auf Messen vorgestellt, bald folgten die ersten Großkunden. »Als Prof. Dr. Götz Rehn 1987 den ersten Alnatura Markt in Mannheim eröffnete, habe ich ihn dort persönlich kennengelernt«, erzählt uns Rainer Plum. »Er hat in einer Alnatura Schürze gekleidet Produkte verkauft und ich hatte einen Werbetisch mit Tautropfen-Artikeln. Seit dieser Zeit ist Tautropfen mit Alnatura und ich mit Herrn Dr. Rehn verbunden.«

Tautropfen zählt zu den Pionieren der Naturkosmetik und wurde 1989 zum weltweit ersten Demeter-zertifizierten Kosmetikhersteller. Heute bietet die Marke zertifizierte Naturkosmetik mit einem hohen Anteil an Bio-Rohstoffen. Ende der 1990er-Jahre waren die Plums bereit für einen Neuanfang und verkauften ihr Unternehmen, Rainer Plum arbeitete dann als Berater und Speaker im Naturkosmetikbereich. Der aktuelle Eigentümer Wuzhen Bi suchte nach der Übernahme der Marke den Kontakt zu den Gründern, um die Wurzeln von Tautropfen besser zu verstehen – mit dem schönen Ergebnis, dass Rainer Plum pünktlich zum 45-jährigen Jubiläum nun wieder Teil der Marke ist, die in Anlehnung an das frühmorgendliche Extraktionsverfahren bis heute den Namen Tautropfen trägt.



»Tautropfen und Alnatura blicken auf eine erfolgreiche 38-jährige Partnerschaft zurück. Was wir an Alnatura sehr schätzen, ist das ganzheitliche Natur- und Menschenbild, das wir miteinander von Anfang an teilen.«

Rainer Plum, Gründer Tautropfen Naturkosmetik

Tautropfen-
Markenbotschafterin
Anna Schürle, Model
und Influencerin.



Das regenerierende Gesichtspflegeöl mit Amaranthextrakt, Granatapfel-, Wildrosen- und Mandelöl bewahrt die Feuchtigkeit der Haut. Das Intensiv-Feuchtigkeitsgel mit botanischer Hyaluronsäure und Konjakwurzelextrakt spendet intensive Feuchtigkeit.

Gesichtspflege mit dem gewissen Etwas

1987 gründete Thomas Haase Lavera – 35 Jahre später wurde Lavera Naturkosmetik von der Verlagsgruppe DIE ZEIT als Marke des Jahrhunderts ausgezeichnet. Das ist ein großer Ansporn für das Unternehmen, weiterhin als Vorbild voranzuschreiten. Entdecken Sie die innovative Gesichtspflege der Marke, individuell passend zu Ihrer Haut.

»My Age«

Festigende Tagespflege** **vegan**

Die Tagespflege mit Bio-Hibiskus und Ceramiden pflanzlichen Ursprungs mindert Falten und sorgt für ein gefestigtes und ebenmäßiges Hautbild. Die reichhaltige Formel zieht schnell ein und verleiht ein geschmeidig weiches Hautgefühl. Auch Pigmentflecken werden gemindert.

50 ml **Dauerpreis¹ 15,95€**
(1 l = 319,-€)

»My Age«

Regenerierende Nachtpflege** **vegan**

Die Nachtpflege mit Bio-Hibiskus und Ceramiden pflanzlichen Ursprungs stimuliert die hauteigene Regeneration in der Nacht und verleiht der Haut mehr Spannkraft und Elastizität. Die besonders reichhaltige Formel schenkt ein geschmeidig weiches Hautgefühl.

50 ml **Dauerpreis¹ 16,95€**
(1 l = 339,-€)



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

* 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 Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

»Glow by nature«

Vitamin-C-Boost-Serum vegan

Die Formel dieses Serums bringt die Haut zum Strahlen, mindert Anzeichen von Müdigkeit und Hautalterung. Mit leichter Textur und vierfacher antioxidativer Wirkung durch Vitamin C und E, Resveratrol sowie natürliches Q10. Morgens und abends vor der Pflege auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren.

30 ml **Dauerpreis¹ 16,99€** (1l = 566,33€)



»Glow by nature«

Vitamin-C-3in1-Creme vegan

Die Creme macht müde Haut wach und wirkt mit Vitamin C, zwei Prozent Phyto-Kollagen und natürlichem Q10 gleich dreifach. Sie ist antioxidativ, stärkt die natürliche Hautbarriere und schützt sie gegen vorzeitige Hautalterung. Morgens und abends auf die gereinigte Haut auftragen und sanft einmassieren.

50 ml **Dauerpreis¹ 14,29€** (1l = 285,80€)



»Basis Sensitive«

Anti-Falten-Feuchtigkeitscreme Q10 vegan

Die Tagespflege mit Coenzym-Q10-Komplex reduziert Falten und schützt vor Glykation, der Verzuckerung der Haut, die deren Festigkeit und Elastizität mindern kann. Die pflegende und feuchtigkeitsspendende Creme wirkt damit gleich zweifach gegen vorzeitige Hautalterung.

50 ml **Dauerpreis¹ 9,95€** (1l = 199,-€)



Mit Bauchgefühl durch die Festtage

Omas Gänsekeulen, Paps Wildschweinbraten, Kroketten, Klöße, Lebkuchen, Plätzchen und Alkohol: Die Versuchungen in der Vorweihnachtszeit und während der Feiertage sind groß.

Wie wir damit umgehen können, um uns beim Schlemmen trotzdem gut zu fühlen, verraten wir Ihnen hier.



Die Advents- und Weihnachtszeit ist für die meisten mit bestimmten Speisen und Getränken verknüpft. Lebkuchen, Stollen, Glühwein, Braten und Plätzchen sind fester Bestandteil unserer Tradition und prägen die festliche Stimmung ebenso wie Kerzen und Dekoration. Neben dem kulturellen und sozialen Aspekt spielt auch die Psychologie eine Rolle: Gemeinsames Essen gilt als Symbol für Wohlstand, Gastfreundschaft und Freude. Oft zeigt sich dann aber der sogenannte »Büfetteffekt«: Die Vielfalt an Speisen verleitet dazu, mehr zu essen, als eigentlich nötig wäre.

Diese Zeit kann eine Belastungsprobe für Magen, Darm und Leber sein. Ungünstig ist es, wenn über mehrere Wochen hinweg regelmäßig üppige Mahlzeiten und viel Süßes konsumiert werden. Die Leber muss auf Hochtouren arbeiten. Zudem können die Magenschleimhaut und die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht nur die Verdauung,

sondern auch das Immunsystem wird maßgeblich von einer guten Darmflora beeinflusst: Das Wachstum schädlicher Krankheitskeime oder Bakterien kann dort aufgehalten und Antikörper können gebildet werden.

Leckereien bewusst genießen

Ein dauerhafter Wechsel zwischen Übermaß und strengen Diäten oder Fastenkuren belastet den Stoffwechsel, zudem verändern ungewohnte Lebensmittel die Verdauung. Am besten behält man seine normale Ernährungsweise weitgehend bei und genießt lediglich an einigen besonderen Tagen ganz bewusst. Dabei gilt: Qualität vor Quantität. Lebensmittel wie frisches Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch oder mageres Fleisch sind empfehlenswert.

In der Weihnachtszeit darf man sich natürlich ruhig mal etwas gönnen und dem Duft und Geschmack der köstlichen Speisen erliegen. Verbote sind in der

Produkte aus dem Sortiment*

Regel sowieso kontraproduktiv, da sie den Reiz bestimmter Lebensmittel noch verstärken können. Sinnvoller ist es, bewusst zu entscheiden, was man wirklich genießen möchte. Kleine Portionen, langsames Essen und Pausen helfen dabei, das Sättigungsgefühl rechtzeitig wahrzunehmen. Beim Befüllen des Tellers kann man sich an folgendes Prinzip halten: die Hälfte mit Gemüse, ein Viertel mit Kohlenhydraten, das restliche Viertel mit Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder pflanzlichen Alternativen.

Und was tun, wenn die Gastgeberin oder der Gastgeber die Gäste mit zusätzlichen Portionen verwöhnen möchte? Freundliches, aber bestimmtes Ablehnen sowie die Bitte, Reste mitnehmen zu dürfen, sind gute Strategien, um dem sozialen Druck auszuweichen. Das Essen soll ja unser Wohlbefinden steigern und uns nicht belasten.

Bewegen und entspannen

Kommt es trotzdem zu Völlegefühl oder Unwohlsein, hilft Bewegung besser als Alkohol. Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und unterstützt die Verdauung. Der altbekannte Verdauungsschnaps dagegen ist ungeeignet, da Alkohol die Magenmuskulatur entspannt und die Verdauung eher verlangsamt.

Sodbrennen oder Aufstoßen nach reichhaltigen Mahlzeiten lassen sich durch kleine Tricks lindern, rät Giulia Enders in ihrem Buch »Darm mit Charme«¹: Kaugummikauen oder das Trinken kleiner Schlucke Tee fördern die Bewegung des Speisebreis in Richtung Magen und wirken regulierend auf das Nervensystem. Entspannungstechniken können zudem helfen, hektische Nervenbefehle vom Hirn zu reduzieren, den Ringmuskel des Magens stetig zu schließen und Säurebildung zu verringern.

Wer bewusst genießt, Portionsgrößen und individuelle Bedürfnisse beachtet, regelmäßig isst und sich ausreichend bewegt, kann die festliche Atmosphäre in vollen Zügen mitnehmen, ohne den Organismus unnötig zu belasten. So kann man auch mal ohne schlechtes Gewissen den ein oder anderen Keks mehr oder ein Glas (Glüh-)Wein genießen. Auf die Balance kommt es an! *mgk*



Luvos

Gastrosan »Blähungen & Schmerzen«** **vegan**

Medizinprodukt mit dem Duo-Wirkstoff Simecton (Entschäumer) und natürlicher Mineralerde zur Verwendung bei Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl sowie zur symptomatischen Behandlung bei Bauchschmerzen.

30 St. je 408 mg = 12,24 g

Dauerpreis² 9,99 € (1 kg = 816,18 €)

»Gallexier« Kräuterbitter Elixier^{3**}

Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion und des Leber-Galle-Systems. Ohne Alkohol.

3 x 20 ml = 60 ml

Dauerpreis² 4,95 € (1 l = 82,50 €)



Salus



Naturtreu

Nahrungsergänzungsmittel⁴ »Florazauber«** **vegan**

Innovativer Kulturenkomplex mit einzigartiger Zusammensetzung aus lebenden Bakterienkulturen, Akazienfaser und B-Vitaminen.

60 St. je 375,50 mg = 22,53 g

Dauerpreis² 22,99 € (1 kg = 1.020,42 €)

Schoenenberger

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn^{5**} **vegan**

Traditionell pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten.

200 ml **Dauerpreis² 9,19 €**

(1 l = 45,95 €)



* 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.

² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

³ Gallexier® Kräuterbitter Elixier. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion und des Leber-Galle-Systems, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.

⁴ Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

⁵ Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn. Wirkstoff: Löwenzahnkraut mit Wurzel – Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Magen-Darm-Beschwerden und zur Durchspülung unterstützend bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.

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

Vielfältiger Jahresstart

Der Januar wird kulinarisch abwechslungsreich: Unsere liebsten Rezepte mit pflanzlichen Alternativen treffen auf süße Inspirationen mit Banane, dazu wird es mit einfachen Wintergerichten herzhaft – perfekt als Seelenwärmer an kalten Tagen.



Bananen zählen hierzulande zu den beliebtesten Obstsorten. Sie sind pur bereits ein idealer Snack, machen aber auch in Pancakes und Shakes, im winterlichen Porridge oder im Maulwurfkuchen eine tolle Figur.



Bio-Qualität im Einklang mit erschwinglichen Preisen: Im Januar-Magazin lesen Sie, wie günstig der Bio-Einkauf bei Alnatura geht, und erfahren mehr über unser Preissystem.

Die haben es in sich: Bananen. Wissenswertes rund um die krumme Frucht finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Die Alnatura Super Natur Märkte sind zertifizierte Naturkost Fachgeschäfte und nutzen zu hundert Prozent Öko-Strom.



Impressum

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 Sarah-Isabel Becker, Jana Benke (jab), Alina Endemann, Jonas Freyhof, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm, Janina Hinkelbein (jah), Katrin Kasch, Julia Klever (jk), Dr. Maren Kratz (mgk), Anna Sebestova, Christian Tremper, Anja Waldmann

Schlusslektorat Monika Klingemann

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

Abbildungen Adobe Stock: 6 Illustration Spendentüte / Alona: Illustrationen 24–25 / Lisa: Illustrationen 6 Sterne, 34–35 Sterne, 56 / Serhii: 52 Frau / The Wild Sun: Illustrationen 3, 5, 35 Geschenk, 40–41, 43, 47, 51, 52;

Alnatura: 12 Porträt Anna, 20 Porträt Alina, 22 Porträt Michelle, 23 Porträt Gerland, 27 Porträt Jenny; Jennifer Arzt: 24/25 Kamillentees; Oliver Brachat: 1, 3 Entenbrust, 5 Festtafel, 8–11, 12/13 Stampf/Entenbrust, 14–16, 18/19, 20/21 Tiramisu/Haselnusscreme, 22 Punsch, 23 Tees, 26, 27 Pudding, 58 Pancakes u. Bananen; © Fairtrade Original: 36–38; iStock/AleksandarNakic: 50; Rosenrot Naturkosmetik GmbH: 51 Seifen u. Porträt Ziesmer; Samuel Knaus/SEKEM: 5 Porträt Elsayed, 28–30; Stocksy/Alexey Kuzma: 5 u. 46 Frau mit Schnee, 44 / Haus Klaus: 46 Cremes; Tautropfen: 53; Unsplash/ Karolina Grabowska: 56 Braten / Kateryna Hliznitsova: 43 Gläser; VISCOM Fotografie: 48/49, 54/55; Frank Weinert: 34 Schneebälle; Jonas Werner-Hohensee: 33, 58 Einkauf

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

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



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

alnatura.de/dauerpreise

alnatura.de/newsletter

alnatura.de/mitarbeit

alnatura.de/payback



Alle Alnatura Märkte unter alnatura.de/marktsuche

Bringen Sie Ihre Haut gut durch den Winter!



Zertifizierte Naturkosmetik aus Österreich

styx.at



Mehr Infos

STYX NATURCOSMETIC

lavera

NATURKOSMETIK



GLOW YOUR MIND.

Mein Strahlen beginnt in mir - und wirkt bis in die Haut.



Jella Haase



GLOW BY NATURE
Purely Natural. Truly Beautiful.