

Land & Leute

DAS LANDMAGAZIN IHRER TAGESZEITUNG

JULI 2022

*Reiterurlaub an
der Nordsee*



Den Sommer genießen:
Gartenzeit

*Würzig in Bioqualität:
Zu Besuch in einer
Kräutergärtnerei*

*Ein Fast-Alleskönner:
Die Heilpflanze
Arnica montana*

*Praktisch und schön:
Die besten Bodendecker
für gepflegte Beete*



Seit 1903 Naturheilmittel und
Kosmetik höchster Qualität!



**Gedächtnis
Kapseln**

Täglich 1 Kapsel!
Mit B-Vitaminen,
Jod, Zink und
Ginkgo-biloba-
Extrakt!

180 Kapseln
schon ab
€ 12,00

Best.-Nr. 81 180 Kapseln € 13,50
ab 3 Pack. nur € 12,00

Entwicklung und Herstellung
im eigenen Haus

**TOP Magnesium
400-Supra-Kapseln**



Magnesium trägt zu einer normalen
Funktion der Muskeln, insbesondere bei
Sport und körperlicher Anstrengung
bei. Magnesium fördert so das **Wohl-
befinden** – auch nachts – durch lockere,
entspannte Muskeln und Waden. Für
stabile, gesunde Knochen und Zähne
wichtig.

Hoch dosiert – nur 1 x täglich!

Best.-Nr. 129 120 Kapseln € 8,50
Best.-Nr. 135 300 Kapseln nur € 17,50

Bio-Hagebutten-Pulver



100% reines Hagebuttenpulver aus kontrolliert biologischem Anbau.
Bio-Hagebutten-Pulver eignet sich unter anderem zur Anreicherung von
Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft.

Best.-Nr. 563 500-g-Dose (je 1 kg = 24,00€) € 12,00
ab 3 Dosen (je 1 kg = 22,00€) nur € 11,00

Erotisan-Manneskraft-Kapseln



Unterstützt die sexuelle **Leistungsfähigkeit des Mannes** und trägt dazu bei,
eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten **Extrakte**
aus **Potenzholz, Damianablättern** und **Sabalfrüchten** + **Guarana** sind seit
langem für ihre anregende Wirkung bekannt. **Aktion im Juli 2022!**

Best.-Nr. 1043 120 Kapseln € 21,50 17,50
ab 3 Packungen nur € 19,00 15,-

NEU Hyaluronsäure-Kapseln 500mg



Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes
und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen
Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **500mg reine Hyaluronsäure**
und **40mg Vitamin C**, das zur **Kollagenbildung** beiträgt.

Best.-Nr. 864 90 Kapseln für 3 Monate € 19,50
ab 3 Packungen nur € 18,00

3 zum Preis von 2 Curcuma-Kapseln mit Cholin



Curcuma enthält sekundäre Farb- und Pflanzenstoffe (Curcuminoide).
Cholin trägt zu einem **normalen Fettstoffwechsel** und einer **normalen**
Leberfunktion bei.

Bestellen Sie 2 Packungen und sie erhalten 1 Packung gratis dazu!

Best.-Nr. 1844 60 Kapseln für 2 Monate € 13,00
Aktion im Juli 2022!

Gelenkfit-Kapseln mit Glucosamin + Chondroitin



Gelenkfit-Kapseln enthalten Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12
und C, sowie **Glucosamin** und **Chondroitin**, die natürlichen Bestandteile des
Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790 240 Kapseln für 40 Tage € 21,50
Best.-Nr. 1791 3er-Packung € 57,00

Augenfit mit 12mg Lutein

Unterstützt die **Gesundheit von Augen** und
Sehkraft. Mit Heidelbeer-Extrakt und Zink.

Best.-Nr. 105 90 Kapseln € 12,50
ab 3 Packungen nur € 11,00

Vitamin B12 supra-200µg

Gut für die **gesunde Funktion** von **Gehirn**
und **Nervensystem** + mehr Energie.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten € 6,50
ab 3 Packungen nur € 5,95

Goldener Mittelweg



CAROLIN NEVERMANN
(CHEFREDAKTEURIN)

GUTE-LAUNE-TELLER

„Feast“ heißt dieses Geschirr, eine Kooperation von
Starkoch Yotam Ottolenghi mit Künstler Ivo Bisignano.
www.serax.com, z.B. bei www.raumconceptstore.com



*Frohlicher als
mit der Fußmatte
„Summer“ kann
man Gäste kaum
begrüßen. Pad
Concept,*

www.z-flowerpower.com



C. Nevermann

STOFF AUS DEM MEER

Man nehme getrocknete Algen, zerklleinere sie, mische sie mit Zellulose – und fertig ist „SeaCell™“, eine vollständig biologisch abbaubare Faser, aus der sich T-Shirts und Co. herstellen lassen. Sie enthält sogar Antioxidantien, die die Haut vor freien Radikalen schützt. Ab Ende Juli bei www.deerberg.de

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen,
ausfüllen und einsenden!

GRATIS-TEST *GUTSCHEIN-Nr. 163
auch online einlösbar!

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Zusammen mit meiner ersten
Bestellung erhalte ich als Dankeschön
kostenlos und versandkostenfrei*

2-Monatspackung
*FÜR ALLE NEUKUNDEN



Vitamin C 600 Supra-Kapseln, 60 Stück

Zur Unterstützung Ihres Immunsystems!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-
Gesundheitskatalog** mit über 900 Naturheilmittel- und
Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeset!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96133	Vitamin C 600 Supra-Kapseln	1	GRATIS	

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
Lu2207163

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 163
73342 Bad Ditzgenbach
Tel.: 073 34/96 54 0
Fax: 073 34/96 54 44
Abteilung 163
www.kraeuterhaus.de



EINE NESSEL FÜR ALLE FÄLLE

Berührungen bestraft die Brennnessel mit fies brennenden Quaddeln, die der Heilpflanze des Jahres 2022 auch ihren Namen geben. Dazu ist sie dank ihres Drangs zum Wuchern auch als Unkraut verschrien. Dabei hat die Nessel so viele gute Eigenschaften: Sie ist Lebensraum mehrerer Schmetterlingsarten, eignet sich, zu Jauche verarbeitet, als Dünger und Pflanzenschutz, aus den Fasern lassen sich Stoffe fertigen. Die Gesundheit profitiert unter anderem von den entzündungshemmenden Eigenschaften der Nessel. www.nhv-theophrastus.de



Blumenglück

Wie auf einem üppigen Sommerbeet blühen auf dem Geschirr „Grand Air“ die schönsten Wiesenblumen und Wildblüten wie Kapuzinerkresse, Ringelblume, Cosmea oder Kornblumen, in dekorativer Eintracht mit Kräutern wie Rosmarin, Thymian und Lavendel. Das Dekor ist ein Entwurf der Schweizerin Regula Stüdli (oben rechts), die mit ihren Designs immer wieder ihre Vorliebe für Blumen und florale Themen zeigt. Das feine, fast transparente Bone-China-Porzellan und die zurückhaltende Form von Tellern, Tassen, Schalen, Kannen und passenden Accessoires unterstützt die Leichtigkeit und Eleganz der Blütenpracht. www.rosenthal.de



EINKOCHSPASS

Gibt es etwas Entspannenderes, als köstliche Marmelade zu kochen und sie dann in schöne Gläser abzufüllen? Diese von Kilner sind in vielen Varianten erhältlich. Praktisch: Es gibt Deckel zum Nachkaufen, sodass die Gläser immer wieder benutzt werden können. www.a-fine.de



Süße Erinnerung

Die fein karamellartige Süße von „Panela“, einem Bio-Vollrohrzucker, der typisch für Kolumbien ist, erinnert Anna Segovia (links) an Kindheitsbesuche in Kolumbien, dem Heimatland ihrer Eltern. Schon früh war für sie klar, dass sie die Mineralstoff- und Vitamin-B6-haltige Zuckerspezialität in Deutschland bekannt machen und damit auch dem vom Bürgerkrieg gebeutelten Heimatland ihrer Eltern helfen möchte. Mittlerweile verkauft die Powerfrau auch noch Kaffee und Schokolade aus Kolumbien.

www.guatavita.de



Am 6. Juli ist Welt-Kuss-Tag! Kuss

Franz Grillparzer
1791-1872

*Auf die Hände küsst die Achtung,
Freundschaft auf die offene Stirne,
Auf die Wange Wohlgefallen,
Sel'ge Liebe auf den Mund;
Aufs geschlossene Aug' die Sehnsucht,
In die hohle Hand Verlangen,
Arm und Nacken die Begierde,
Überall sonst hin Raserei.*

GUT FÜR UNTERWEGS

Die Lunchboxen „Lemon Vibe“ aus leichtem, robustem, recycelbarem Kunststoff sind gute Mittagspausenbegleiter für jeden Tag – und sparen viele Einwegbehälter. Es gibt sie bis zum Herbst in limitierter Auflage. www.mepal.com



Drei in einem Topf

Wie ein bunter Sommerstrauß blüht die Clematis 'Three Sisters' in drei aufeinander abgestimmten Farben und Blütenformen mehrmalig bis in den Herbst hinein im Beet oder auch Kübel. Die Schlingpflanze gibt's im gut sortierten Gartencenter.



TÖPFE MIT MEHRWERT

Sie bestehen zum größten Teil aus recyceltem Kunststoff, bestechen durch ihre dickwandige, sehr langlebige Machart und erleichtern dem Hobbygärtner das Leben: Die „Groove+“-Töpfe, Ø 30 cm, versorgen die Pflanzen über einen Bewässerungseinsatz mit Wasser und haben ein Überlaufsystem, damit zu viel Nass ablaufen kann. Im Gartencenter oder bei www.scheurich-shop.de

Kräuter für jeden Private Würze

Man braucht keinen Garten, um Kräuter zu Hause zu halten. Mit ein paar Tricks gedeihen sie auch auf dem Balkon und einige sogar auf der Fensterbank.



1

Frische Kräuter bereichern jeden Speiseplan. Viele Sorten gibt es sogar in der Gemüseabteilung im Supermarkt zu kaufen, andere bekommt man im Gartenmarkt. Einige, wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum, lassen sich auch im Topf auf der Fensterbank kultivieren. Sie mögen es hell, luftig und nicht zu sonnig. Da sie weder zu viel noch zu wenig Wasser schätzen, pflanzt man sie am besten in Töpfe mit integriertem Wasserreservoir, aus denen sich die Kräuter selbst bedienen können.

KLEINES KRÄUTERBEET

Wer sich ein kleines Kräuterbeet auf dem Balkon anlegen möchte, setzt die Pflanzen nicht zu dicht in einen großen Topf oder Kasten. Auch hier haben sich Modelle mit Wasserreservoir bewährt, die es im Baumarkt gibt. Als Substrat am besten spezielle Kräutrerde verwenden. Sie ist besonders feinkrümelig und beugt Staunässe vor. Zum seltenen Düngen unbedingt speziellen Kräuterdünger nach Anleitung auf der Verpackung benutzen. □



2



3

1 Immer gut versorgt stehen Kräuter in den „Greenville Round“-Töpfen (Elho, z.B. www.bloomling.de) mit integriertem Wassertank. Sie bestehen zu 100% aus recyceltem Material. **2** Auf drei Etagen trocknen Salbei und Co. auf dem „Kräutertrockner“ (www.manufactum.de) aus Fichtenholz. **3 + 4** Auch im Kräutertopf „Botanico“ mit integriertem Wassertank zur Selbstversorgung wachsen Kräuter üppigst. Das Zerkleinern erleichtert die Kräuterschere „Cutare“ mit Fünffach-Klinge. Beides: www.gefu.de



4



Bayerisches Bäderdreieck **Hotel Resort Birkenhof in Bad Griesbach-Therme**

Ihr Hotel liegt in Bad Griesbach-Therme, knapp 3 km vom Ortskern entfernt. Es besteht aus zwei Gebäuden mit einem Restaurant, Terrasse, Aufzug und Fitnessraum. Die Poseidon-Therme (ca. 1.600 m²) mit Außenpool, Thermalbecken, Whirlpool u. v. m. erreichen Sie über einen Bademantelgang.

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/5/7 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension Plus**
- ✓ Täglicher Eintritt in die Poseidon-Therme mit Innen- und Außenpool (ab 14 Jahren) ✓ Nutzung des Fitnessraums
- ✓ Täglich Aqua-Relaxing in der Poseidon-Therme (MO-FR)
- ✓ Verleih von Nordic-Walking-Stöcken (nach Verfügbarkeit)
- ✓ 10 % Ermäßigung auf Kosmetikanwendungen und Massagen pro Vollzahler ✓ WLAN in der Lobby

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ Standard/EZ

Saison	Anreise Nächte	täglich		
		3	5	7
01.11. - 14.12.22		149	239	279
10.07. - 11.07.22, 01.10. - 31.10.22		179	289	359
12.07. - 30.09.22		219	349	429

Kein Einzelzimmerzuschlag!
Kurtaxe: ca. 2,80 € pro Person/Nacht



Poseidon-Therme

Last-Minute-Special:
10% Ermäßigung im Reisezeitraum
04.07. - 31.07.22 (letzte Abreise)



Reise-Code: **biba**

schon ab € **149,-** p.P.

4 Tage inkl. Halbpension Plus

Erzgebirge **Drei Brüder Höhe Berghotel in Marienberg**



Erzgebirgspanorama

Ihr Hotel begrüßt Sie in der bergigen Landschaft des Erzgebirges, ca. 33 km von Chemnitz entfernt. Es bietet ein Restaurant, Biergarten, Bar, Fitnessraum, Spielzimmer und -platz, Tischtennis, Bowlingbahn, Billard, Aufzug (teilweise) sowie einen Wellnessbereich und Wellnessanwendungen.

Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **All Inclusive Light**
- ✓ Nutzung des Fitnessraums
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMINE & PREISE
in €/Person im DZ

Saison	Anreise Nächte	täglich		
		2	3	5
1 01.11. - 30.11.22		109	159	269
2 04.07. - 31.10.22, 01.12. - 18.12.22		129	199	339

Einzelzimmerzuschlag Saison 1: 12,50 €/Nacht, **Saison 2:** 20 €/N.
Kurtaxe: ca. 2 € pro Person/Nacht



Schlossteich, Chemnitz

Reise-Code: **debi**

schon ab € **109,-** p.P.

3 Tage inkl. All Inclusive Light

i Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf reisenaktuell.com. Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

Beratung & Buchung
0261-293519639
Mo.-Fr. 8-19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10-19 Uhr

Bequem online buchen
reisenaktuell.com