

Juni 2026
ISSN 1612-7153



ALNATURA Magazin

Alnatura entdecken
**Ausgezeichnetes
Obst und Gemüse**

Natürliche Pflege
**Schönes Haar
mit Ayurveda**

**Tomatenvielfalt vom
Bodensee**



Deutscher Fruchtpreis: zum 5. Mal *ausgezeichnet*

Der Karlsruher Alnatura Markt in der Käppelestraße 5 hat die beste Bio-Obst- und Gemüseabteilung Deutschlands. Dafür wurde der Markt mit dem Deutschen Fruchtpreis 2026 erstmalig in der Kategorie „Supermarkt klein“ ausgezeichnet. Zum fünften Mal in Folge gewinnt damit ein Alnatura Markt den Deutschen Fruchtpreis.

In all unseren Märkten deutschlandweit stammen das Obst und Gemüse ausschließlich aus Bio-Anbau. Wann immer möglich sogar in Bioland-, Demeter- oder Naturland-Qualität.

Überzeugen Sie sich selbst von unserer bunten Frische – wir freuen uns auf Sie!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in meinem Garten lässt die erste Tomatenernte noch auf sich warten: Bisher sind es nur kleine, grüne Früchte, die vor allem eines brauchen – Wärme und Geduld. Anders in der sonnenverwöhnten Bodenseeregion rund um die Insel Reichenau, dem südlichsten Anbaugebiet Deutschlands – denn hier wird bereits gepflückt. Dank unserer Partnerschaft mit Reichenau-Gemüse finden Sie schon jetzt aromatische heimische Tomaten in Ihrem Alnatura Markt – und in diesem Heft passende Rezeptideen dazu.



Frische, Qualität und Herkunft liegen uns aber nicht nur bei den Tomaten am Herzen, sondern im gesamten Obst- und Gemüse-Regal. Umso mehr freuen wir uns darüber, dass unser Karlsruher Markt in der Käppelestraße mit dem Deutschen Fruchtpreis in der Kategorie »Supermarkt klein« ausgezeichnet wurde. Die Bewerbung für diesen renommierten Branchenpreis, der übrigens unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft steht, ist aufwendig. Wir haben die Markt-Kolleginnen und -Kollegen während der Vorbereitungen begleitet und können sagen: Sie haben schon als Team gewonnen.

Ein gutes Team können übrigens auch Haarpflege und die ayurvedische Lehre sein. Letztere folgt einem ganzheitlichen Ansatz, denn im Ayurveda wird Haargesundheit eng mit innerer Balance verbunden. Zur ayurvedischen Haar- und Kopfhautpflege gehören daher pflanzliche Öle und Kräuteranwendungen: Inspiration und Tipps finden Sie in diesem Heft, die passenden Produkte in Ihrem Markt. Unsere Kolleginnen und Kollegen freuen sich auf Sie.

Viel Spaß bei der Lektüre.

Anja Waldmann,
Magazin-Redaktion



*Unser Karlsruher Markt
in der Käppelestraße
wurde mit dem Deutschen
Fruchtpreis in der Kategorie
»Supermarkt klein« aus-
gezeichnet – dank eines
tollen Markt-Teams.*



Volle Kanne Genuss: Feinster Kaffee aus aller Welt.



Ob vollmundige Hausmischung oder intensiver Espresso aus unserer Rösterei – ein unvergleichliches Geschmackserlebnis! Ein genussreicher Weg, die Welt ein Stück besser zu machen – mit fair gehandeltem Kaffee, der für Genuss und Verantwortung steht.

Wir machen Bio aus Liebe seit 1974.



Alnatura kocht

- 8 Unser Liebling des Monats: Tomate
- 11 Rezepte mit Tomaten
- 22 Snack-Rezepte

Schon entdeckt?

- 6 Aktuelles rund um Alnatura
- 18 Der Deutsche Fruchtpreis 2026
- 28 Das Alnatura Snack-Sortiment entdecken
- 30 Unser Neuprodukt Maisröllchen Jalapeño
- 32 Der Markentisch mit Snacks und Getränken
- 36 Von Beton zu Blütenstaub – der Alnatura Campus
- 38 Lieblingsplätze auf dem Alnatura Campus
- 40 Die Kaffeelieferkette bei Alnatura
- 41 Aus unserem Frischesortiment ausgewählt
- 46 Aus unserem Trockensortiment ausgewählt
- 49 Aus unserem Sortiment: Produkte von Kruut
- 58 Empfehlungen des Monats



Gemeinsam sinnvoll

- 35 Die Kolumne von Götz E. Rehn
- 42 Zu Besuch bei Nucao
- 48 Partnerporträt Glowkitchen

Rundum wohlfühlen

- 50 Haare pflegen mit Ayurveda
- 54 Aus unserem Sortiment: Haarpflegeprodukte
- 56 Der Markentisch mit Produkten von Logona
- 60 Gut zu wissen: Warum bläht der Bauch?



Aktuelles



Ihre Meinung ist uns wichtig

Sie lieben das Kochen und unsere Rezepte? Das freut uns. Damit wir wissen, was Ihnen dabei besonders wichtig ist, laden wir Sie bis zum 14. Juni 2026 zu unserer Online-Umfrage ein. Diese dauert nur wenige Minuten. Als kleines Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden fünf Produktpakete im Wert von jeweils 50 Euro. Einfach QR-Code scannen und mitmachen. Hier finden Sie auch die Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise.



Nehmen Sie an unserer Umfrage teil und gewinnen Sie ein Produktpaket im Wert von 50 Euro.

Gewinnen Sie eine bunte Auswahl an Snacks

Als Mitglied von Mein Alnatura können Sie sich in Ihrem Mitgliedsbereich bis 30. Juni 2026 für unser Gewinnspiel im Juni anmelden. Wir verlosen 20 Pakete mit einer Auswahl an Snacks der Marken Albio, bett'r, Heimatgut, HEJ Natural und Nucao. Diese enthalten je 13 Produkte im Gesamtwert von circa 30 Euro. Mit ein wenig Glück erhalten Sie eines der Produkttest-Pakete. Machen Sie mit – mehr Infos finden Sie unter alnatura.de/snacks. Informationen zur Registrierung bei Mein Alnatura finden Sie unter alnatura.de/meinalnatura.



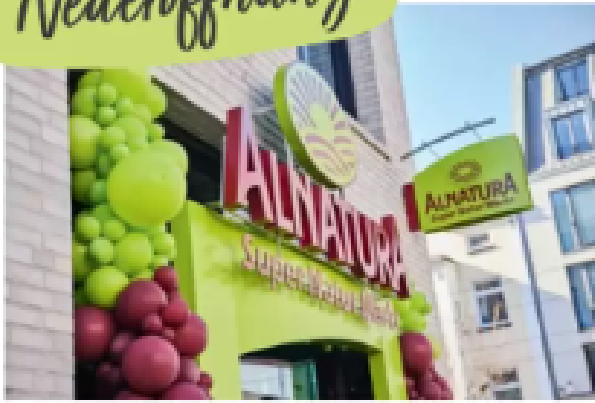
Gemeinsam für mehr Bio-Landbau

Am 7. Juni findet am Brandenburger Tor in Berlin wieder das Umweltfestival statt. Diesmal rückt es unter der Überschrift »Boden – Du stehst drauf« die vielfältigen Funktionen des Bodens in den Mittelpunkt. Das passt zu unserem Engagement vor Ort: Im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative (ABBI) und des Projekts »Gemeinsam Boden gut machen« zeichnen Alnatura und der NABU zehn landwirtschaftliche Betriebe mit einem Förderpreis aus. Sie erhalten zwischen 10.000 und 40.000 Euro für die Umstellung ihrer Höfe auf Bio. Diese Förderung ermöglicht ihnen beispielsweise nötige Investitionen in Stallungen.

Anfang 2015 riefen der NABU und Alnatura das Förderprojekt »Gemeinsam Boden gut machen« ins Leben, mit dem Ziel, langfristig mehr Bio-Landbau in Deutschland zu verwirklichen. Seitdem konnten 144 Höfe durch das Projekt gefördert werden; sie bewirtschaften eine Gesamtfläche von rund 22.000 Hektar ökologisch. Übrigens: Die neue Bewerbungsphase läuft gerade. Vielleicht kennen Sie einen Hof, der ebenfalls auf Bio umstellen möchte. Mehr unter alnatura.de/abbi.



Neueröffnung



Donnerstag, 11. Juni
Berlin-Neukölln
Pannierstraße 37
alnatura.de/marktsuche

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

Sommeraktion: °Punkte einlösen lohnt sich doppelt



Lösen Sie beim Einkauf im Alnatura Super Natur Markt Ihre gesammelten PAYBACK °Punkte ein und erhalten Sie einen Teil Ihrer °Punkte wieder zurück. Vom 1. bis 28. Juni 2026 schreiben wir Ihnen in der PAYBACK App 15 Prozent und am Alnatura Service Terminal 5 Prozent Ihrer eingelösten °Punkte wieder gut*. Lösen Sie zum Beispiel 1000 °Punkte in der PAYBACK App ein, erhalten Sie 150 °Punkte zurück. **So einfach geht's in der PAYBACK App:**

1. PAYBACK App öffnen und »Karte +Pay« wählen.
2. »°Punkte einlösen« auswählen.
3. Anzahl der einzulösenden °Punkte angeben.
4. Mit persönlicher PIN oder Face-ID entsperren.
5. QR-Code an der Kasse scannen, und schon sind die °Punkte eingelöst. Achtung, der QR-Code ist nur wenige Sekunden gültig!

* Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

** Die Gutschrift erfolgt innerhalb von ca. zwei Wochen nach Aktivierung.



Schokolade trifft auf Knusperreis

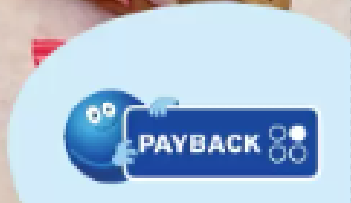
Gleich zwei neue Sorten glutenfreie Schoko-Reiswaffeln gibt es ab sofort in unseren Märkten: Die Alnatura Schoko-Reis-Minis Zartbitter sind mit 60 Prozent feinerherber Zartbitterschokolade überzogen, die Schoko-Reis-Minis Vollmilch mit 60 Prozent fein-aromatischer Vollmilchschokolade. Beide Sorten sind aus gepufftem Vollkornreis. Sie schmecken als schneller Nachtisch, sind dank ihrer handlichen Größe aber auch perfekt zum Naschen zwischendurch – ob zu Hause oder unterwegs.
je 60 g **Dauerpreis¹ 1,79 €** (1 kg = 29,83 €)

Für mehr Farbe in der Küche



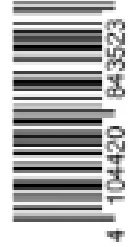
Die Geschirrtücher der Marke Cotton People Organic setzen bunte Akzente. Der Doppelpack mit Lavendelmotiv enthält noch ein grün-weiß gestreiftes Tuch, der mit dem Pfirsich-Design noch ein apricot-weiß gestreiftes. Hergestellt werden sie aus hochwertiger zertifizierter Bio-Baumwolle. Die Tücher sind funktional, praktisch und dekorativ. Ihre griffige Qualität sorgt dafür, dass das Geschirr mühelos trocken wird.
1 Pck. = 2 St. **Dauerpreis¹ 9,95 €**
(1 St. = 4,98 €)

10fach
°Punkte



10FACH °P
auf den Einkauf ab 20€**

Coupon-Herstellung nicht zulässig



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

Gültig von 01.06. bis 30.06.2026

PAPIERCOUPON EINMALIG NUTZEN

°PAYBACK

Pures Sommerglück

Die Begeisterung unserer Kundinnen und Kunden für das Obst und Gemüse bei Alnatura spiegelt sich in der fünfmaligen Auszeichnung mit dem Deutschen Fruchtpreis wider. Die bunten Tomaten dürften ein Teil der Erfolgsstory sein.





Im Volksmund heißt es, Tomaten würden glücklich machen. Wir meinen, das dürfte vor allen Dingen am Geschmackserlebnis liegen! Frische Tomaten mit Mozzarella auf dem Teller, auf der Pizza oder als Tomatensauce eingekocht – Tomaten können einfach für pures Sommerglück sorgen. Für die Erntezeit von Tomaten gibt es kein spezielles Datum, denn der Reifeprozess ist von vielerlei Faktoren abhängig. Je mehr Wärme die Tomatenpflänzchen bekommen, umso besser. Direkte Sonne hingegen brauchen sie gar nicht so viel. Vielmehr kommt es auf die richtige Menge an Wärme und Licht im vor Regen geschützten Gewächshaus an. Frühe Sorten erfreuen uns in Deutschland schon im späten Frühjahr – beispielsweise startet auf der sonnenverwöhnten Bodenseeinsel Reichenau bereits im Wonnemonat Mai die Ernte. Nachdem im Winter frische Tomaten zum größten Teil aus Italien gekommen sind, ziehen ab Mai heimische Ernten in die Alnatura Märkte ein.

Ein Augenschmaus

Bereits für die Augen sind die frisch geernteten Tomaten ein Fest: rot, gelb und orange leuchten die Früchte um die Wette. Neben der Farbe unterscheiden sich die unzähligen Sorten aber auch in Form, Schalendicke und natürlich Aroma. Hier ein kleiner Einblick: Während die Urtomaten wohl die Größe einer Johannisbeere hatten, können Tomaten heute richtig groß und schwer werden. Besonders beliebt ist die klassische Fleischtomate. Die Stauden dieser meist roten Tomaten wachsen kräftig in die Höhe und müssen angebunden werden. Den idealen Erntezeitpunkt vorausgesetzt, sind Fleischtomaten ausgesprochen saftig und aromatisch. Rispen Tomaten haben den Vorteil, dass die Früchte einer Rispe gleichzeitig reifen und fest an ihr haften. So können sie lange an der Pflanze wachsen, Sonne tanken und ihr optimales Aroma entwickeln. Die kleineren Varianten werden als Cocktail- oder Cherrytomaten bezeichnet.

Noch ein kleiner Tipp: Geerntete Tomaten mögen keine Temperaturen unter zehn Grad Celsius und gehören daher nicht in den Kühlschrank. Hier verlieren sie ihr Aroma. Am besten lagern die Früchte bei Zimmertemperatur – reife Tomaten halten sich in einer Schale unkompliziert ein bis zwei Wochen. *mf*

Reichenau – wo die Saison einfach früher beginnt

Uns liegt es sehr am Herzen, so früh wie möglich im Jahr heimisches Gemüse anzubieten. So auch bei Tomaten. Ab Mai stammen diese unter anderem vom Bodensee, vom Alnatura Partner Reichenau-Gemüse. Mit diesem Partner verlängert Alnatura einfach die heimische Tomatensaison auf bis zu neun Monate. Zu Beginn des Frühlings heißt es noch warten, aber dann werden Ende April plötzlich ganz viele Tomaten gleichzeitig vollreif. Auf der Bodenseeinsel Reichenau kann man gefühlt täglich zusehen, wie sie rot und prall werden; und auf einmal lassen sich die saftigen, aromatischen Bio-Tomaten vom Strauch pflücken. Vom Breitengrad noch nicht ganz auf Italien-Niveau, aber gar nicht so weit weg – die Bodenseeregion und besonders die Insel Reichenau ist hierzulande das südlichste Gemüseanbaugesbiet und bietet seit jeher ideale klimatische Bedingungen für das Kultivieren von Obst und Gemüse. Den zahlreichen die Insel überziehenden Gewächshäusern verdankt die Reichenau den Beinamen »Gemüseinsel«. Die kleinen, in die Natur eingewachsenen Glasdächer – manche älter, manche moderner – machen den besonderen Charme der Insel aus.

Sonne des Südens

Alnatura hat sich bereits vor einigen Jahren für die Kooperation mit Reichenau-Gemüse entschieden – eine Genossenschaft aus dem Zusammenschluss von rund 60 Erzeugerbetrieben. Von der Insel Reichenau und der Gärtnersiedlung im Hegau, westlich des Bodensees, bezieht Alnatura unter anderem frische Paprika, Gurken sowie klassische Rispen-, Cocktail-



rispen- und Cherrytomaten in Bioland-Qualität. Hinzu kommen aromatische Süßkartoffeln und im Herbst frischer junger Ingwer. Ja, sogar Ingwer – das wärmeverwöhnte Gewächs, das normalerweise auf anderen Breitengraden, zum Beispiel in Südamerika, angebaut wird. Das südlichste Gemüseanbaugesbiet Deutschlands macht es möglich.

Praller und aromatischer

Doch zurück zur Tomate. »Wir setzen auf modernste Tröpfchenbewässerung und feuchten Boden. Dieses Zusammenspiel macht die Tomaten später kräftiger, praller und aromatischer«, erklärt Genossenschaftsgärtner Maximilian Meissner, der in einem Gärtnerbetrieb auf der Reichenau aufgewachsen ist. Christian Weinheimer, Sortimentsmanager für Obst und Gemüse bei Alnatura, ergänzt: »Das alles passiert unter einer schützenden Glasüberdachung, die die Setzlinge und späteren Pflanzen samt ihrer Früchte vor Unwettern und zu starker Sonneneinstrahlung schützt.«

Reichenau-Gemüse baut übrigens auch am historischen Standort des Landguts Pretschen in der Nähe von Berlin mit Reichenauer Know-how Tomaten, Gurken und Chicorée in Bio-Qualität exklusiv für Alnatura an. *mf*

»Auf der Reichenau ist der Sommer schon da. In Form der aromatischen Tomaten von Reichenau-Gemüse lässt dieser sich bereits jetzt nach Hause holen.«

Christian Weinheimer, Sortimentsmanager
für Obst und Gemüse bei Alnatura



Maximilian Meissner
im Gewächshaus am
Landgut Pretschen.



Züger
Heumilch-Mozzarella,
Demeter-zertifiziert



Rapunzel
Sicilia PGI Olivenöl
nativ extra*

Tomaten-Carpaccio mit Mozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Heumilch-Mozzarella
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 8 bunte Tomaten
- 1 Handvoll Basilikumblätter

AUSSERDEM

Essig, Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Nährwerte pro Portion: Energie 761 kcal,
Eiweiß 37 g, Fett 63 g, Kohlenhydrate 10 g

ZUBEREITUNG

Mozzarellakugeln abtropfen lassen.
Öl, 2 EL Essig, 4 Prisen Salz und 4 Prisen
Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
Tomaten waschen, vom Strunk befreien
und in sehr feine Scheiben schneiden.
Tomaten auf Tellern anrichten, mit Dressing
beträufeln und Mozzarella darüberzupfen.
Mit Basilikumblättchen garnieren und mit
Pfeffer bestreut servieren.

* Nicht in allen Märkten erhältlich.



Alnatura
Bergbauern-
Sauerrahmbutter



Naturata
Tomatenmark,
Demeter-zertifiziert*



BioLotta Gewürze
Gewürzsalz
Brotzeitsalz*

Cremige Tomatenbutter

ZUTATEN FÜR 1 SCHÄLCHEN

- 4 Strauchtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g Butter (weich)
- 2 EL Tomatenmark
- 3 TL Gewürzmischung Salatkräuter
- 1 TL Gewürzsalz Brotzeitsalz

AUSSERDEM Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomaten waschen, vierteln und Strunk und Kerne entfernen. In eine Auflaufform geben und bei 200 °C Umluft 35 Min. im Backofen trocknen. Abkühlen lassen.

Knoblauch schälen und mit den Tomaten sowie Butter, Tomatenmark, Salatkräutermischung, Gewürzsalz und 4 Prisen Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Bis zum Verzehr kalt stellen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 35 Min. Backzeit

Nährwerte pro Schälchen: Energie 101 kcal, Eiweiß 0g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 1 g

Viele dieser
Rezepte
bereiten wir
auch in unseren
Märkten zu.
Alle Infos zu uns
und unseren
Kochterminen
finden Sie unter
[alnatura.de/
alnaturakocht](http://alnatura.de/alnaturakocht).



Tomaten-Brot-Salat mit Oliven und Kapern

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 250 g Brot vom Vortag
- 10 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 50 g Kapern in Olivenöl
- 180 g Oliven-Mix mit Kräutern
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena g.g. A.
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 Bund Basilikum

AUSSERDEM Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min. + 20 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 471 kcal, Eiweiß 6 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 29 g

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, halbieren und mit 4 EL Öl in einen Bräter geben. Brot grob würfeln, zugeben und auf mittlerer Schiene im Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20 Min. goldbraun rösten. Anschließend abkühlen lassen. Knoblauch herausnehmen.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln, Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Kapern hacken. Alles in den Bräter geben, Oliven hinzufügen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und vermengen. 4 EL Öl mit Essig und Senf verrühren, mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit dem Tomaten-Brot-Salat vermengen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und über dem Salat verteilen.



Olio & Pane
Natives Olivenöl
extra



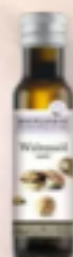
Mani
Kapern in Olivenöl*



» Die würzige Tomatenbutter ist eine kreative Alternative zur klassischen Kräuterbutter. Sie schmeckt zu Mehrkornbrot, aber auch zu gegrilltem Fleisch oder Kartoffeln.



Statt mit Olivenöl können Sie die fertige Pizza vor dem Servieren auch mit Walnussöl beträufeln – für einen intensiv-nussigen Geschmack.



Bio Planète
Walnussöl nativ



Zanetti
Parmigiano Reggiano



Alnatura
Tomatensauce
Basilikum

» Das Geheimnis eines perfekten Pizzateiges: Nicht ausrollen, sondern in Form ziehen.

ZUBEREITUNG

Am Vortag Mehl in eine Schüssel sieben und 10 g Salz zugeben. In einer 2. Schüssel Hefe in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit 2 EL Öl zum Mehl geben. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig über Nacht (am besten sogar 24 Std.) abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Am Folgetag 2 Std. vor dem Weiterverarbeiten den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig in 4 Stücke teilen und jedes Stück grob rund einschlagen. Dazu den Teig rundum von allen Seiten 3- bis 4-mal etwas anheben, Teigrand leicht zur Mitte ziehen und sanft andrücken. Nicht mehr kneten, damit die Luft möglichst im Teig bleibt. Teigstücke abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen.

Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Die Hälfte des Parmesans hobeln und beiseitestellen. Restlichen Parmesan reiben. Rucola und Tomaten waschen und trocken tupfen, Tomaten halbieren. Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.

Jedes Teigstück auf den Handrücken setzen und mit der anderen Hand schonend ausziehen. Auf ein Backpapier legen und behutsam zu einem flachen Fladen mit wulstigem Rand drücken. Erst Tomatensauce gleichmäßig auf die Teigfladen geben, dann Mozzarella und geriebenen Parmesan darauf verteilen. Pizzen jeweils auf ein Backblech (alternativ einen Pizzastein) geben und je 2 Pizzen gleichzeitig im Ofen 10 Min. backen, bis der Teigrand leicht braun ist.

Rucola, Tomatenhälften und gehobelten Parmesan auf den Pizzen verteilen, mit etwas Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Pizza mit Rucola und Cherrytomaten

ZUTATEN FÜR 4 PIZZEN

- 600 g Pizzamehl Type 00
+ 1 EL für die Arbeitsfläche
- ½ Pck. Trockenhefe
- 440 g Mozzarella di bufala campana D.O.P.
- 150 g Parmigiano Reggiano (am Stück)
- 100 g Rucola
- 300 g bunte Cherrytomaten
- 350 ml Tomatensauce Basilikum

AUSSERDEM

Salz, Wasser, Olivenöl, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min. + mindestens 14,5 Std. Ruhezeit + 2 x 10 Min. Backzeit

Nährwerte pro Pizza: Energie 1064 kcal, Eiweiß 42 g, Fett 46 g, Kohlenhydrate 117 g

Tomaten-Tartelettes mit Ziegenfrischkäse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 270 g Dinkel-Blätterteig
- 140 g Ziegenfrischkäse
- 250 g bunte Cherrytomaten
- 1 TL Thymian

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Blätterteig mit dem Papier auf einem Backblech entrollen und in 8 Quadrate schneiden. Diese zu gleichen Teilen mit Ziegenfrischkäse bestreichen. **Tomaten** waschen, halbieren und jedes Quadrat damit belegen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie dem Thymian würzen. Je 1 TL Öl darüberträufeln, dann die Kanten etwas einklappen. **Auf mittlerer Schiene** im Ofen 15 Min. goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 15 Min. + 15 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 330 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 24 g, Kohlenhydrate 20 g



Kornelia
Dinkel-Blätterteig



Bergerie
Ziegenfrischkäse



Alnatura
Thymian gerebelt

» Für noch mehr mediterranes Aroma die Tartelettes nach dem Backen mit frischem Thymian garnieren.



» Petersilie passt mit seinem feinwürzigen Aroma besonders gut zu Fisch und Tomaten, Sie können aber auch andere frische Kräuter verwenden. Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder ein frischer Feldsalat.

Ein trockener Weißwein ist die ideale Begleitung zu diesem tomatigen Fischgericht.



Kesselring
Sauvignon Blanc



Alnatura
Tomatensauce
Ricotta



followfood
Rotbarschfilets
(tiefgekühlt)*

Gebackene Fischfilets in Tomatensauce

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 360 g Rotbarschfilets (tiefgekühlt)
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tomaten
- 350 g Passata di Datterini
- 350 ml Tomatensauce Ricotta
- 1 Bund Petersilie

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitungszeit: 20 Min. + 12 Std.

Auftauzeit + 35 Min. Garzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 325 kcal,
Eiweiß 29 g, Fett 9 g, Kohlenhydrate 26 g

ZUBEREITUNG

Fisch über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Am Folgetag Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit je 4 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und fein würfeln.

2 EL Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erwärmen, Schalotten und Knoblauch darin 2–3 Min. andünsten. Tomatenwürfel sowie Passata dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Hitze reduzieren und Ricotta-Tomatensauce hinzufügen – nicht mehr kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fischfilets in eine Auflaufform legen und mit der vorbereiteten Tomatensauce übergießen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene im Backofen 35 Min. garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und vor dem Servieren über die Fischfilets streuen.

JETZT GIBT ES SOMMER AUF DIE LÖFFEL



Jetzt probieren! Die fruchtig-leichten Sorten von Sojade:
Himbeere-Maracuja, Zitrone und Mango-Pfirsich.



FAMILIENGEFÜHRTES
UNTERNEHMEN
IN 3. GENERATION





SOLARPANEEL
UND WINDRAD AM
PRODUKTIONSSTANDORT



LANGJÄHRIGE PARTNER-
SCHAFTEN MIT DEN
LANDWIRT*INNEN

Sojade
100% FRANZÖSISCHES SOJA




Mehr erfahren unter   oder unter www.sojade.eu/de

ALNATURA ENTDECKEN



Marktleiterin Natascha Gehres (links) bespricht mit ihrer Mitarbeiterin Nathalie Sahbaz, wo und wie sie die Bohnen präsentieren.

Als Team jetzt schon gewonnen

Der Karlsruher Alnatura Super Natur Markt in der Käppelestraße hat sich für den Deutschen Fruchtpreis 2026 beworben. Das Markt-Team hat sich lange darauf vorbereitet. Auf sage und schreibe 90 Quadratmetern wurden dekorativ Obst und Gemüse aufgebaut, um die Jury zu überzeugen. Das Alnatura Magazin war in der Bewerbungsphase vergangenen November dabei.

11. November 2025, vier Uhr morgens: Die Marktleiterin Natascha Gehres betritt als Erste den Markt, einen der umsatzstärksten Alnatura Super Natur Märkte Deutschlands. Gleich wird sie mit der Obst- und Gemüse-Expertin Claudia Schröder Details für den Aufbau besprechen. Die Zeit läuft, um sieben öffnet der Markt.

Fünf Uhr: Discomusik sorgt für gute Laune. Rollwagen, voll beladen mit Kisten, stauen sich in den Gängen. Hundert Prozent der Ware kommt aus Bio-Anbau – der Großteil ist Demeter-

oder Naturland-zertifiziert oder aus Bioland-Anbau. Flinke Hände drehen und stapeln Hunderte von Äpfeln im Rhythmus der Musik. Gegenüber arrangieren zwei Kolleginnen Zitrusfrüchte – über 90 Prozent Bio-Obst und -Gemüse sind bei Alnatura unverpackt: Alnatura schaffte bereits vor sechs Jahren als einer der ersten Einzelhändler den Plastikbeutel ab.

Sechs Uhr: Claudia Schröder verschafft sich einen Gesamteindruck: Ist alles gut platziert? »Bei den Mangos müssen wir leider noch einmal um-





Herzstück des Alnatura Marktes in Karlsruhe: der üppige Aufbau von Obst und Gemüse.

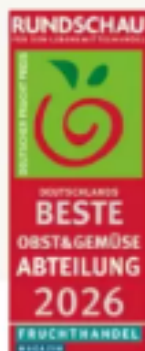


Tagesvertretung
Stephanie Schreiner
im Gespräch mit
einer Kundin.

Deutscher Fruchtpreis

Fünftermal in Folge wurde seit 2022 der Deutsche Fruchtpreis an einen Alnatura Super Natur Markt vergeben. Der renommierte Branchenpreis steht unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und wird jährlich vergeben.

Gleich zweimal hintereinander (2022 und 2023) ging der Deutsche Fruchtpreis in der Kategorie »Bio-Märkte« an den Alnatura Markt in der Heidelberger Straße in Darmstadt, dann 2024 an den Alnatura Markt in Starnberg, Gautinger Straße, und 2025 an den Alnatura Markt in Stadtbergen, Wankelstraße. In diesem Jahr wurde der Deutsche Fruchtpreis nun erstmalig in der Kategorie »Supermarkt klein« an einen Alnatura Markt vergeben – den Karlsruher Markt in der Kappelstraße.



bauen. Die großen Früchte gehören optisch nach oben!« Aber: »Ananas ist okay, Avocado auch.« Hochkonzentriert füllt das Team einen Obst- und Gemüsetisch nach dem anderen, und trotz Zeitdruck wird gelacht und gescherzt.

Heimischer Anbau ist Trumpf

Aufsteller an der Obst- und Gemüsetheke informieren über Lieferanten. Alnatura stärkt lokale und regionale Produzenten und reduziert Transportkilometer. Neun Monate im Jahr schafft es Alnatura, Bio-Tomaten, -Paprika und -Gurken aus deutschem Anbau anzubieten. Auf Flugware wird bei Alnatura der Umwelt zuliebe komplett verzichtet.

6:30 Uhr: Der Gesamteindruck – ein Feuerwerk kräftiger Farben, vom

Schwarzkohl bis zu roter Paprika, getoppt vom orangen Hokkaidokürbis. Bio-Qualitätsware vom Feinsten.

Sieben Uhr: Pünktlich geschafft – ein Videoteam filmt die Obst- und Gemüsetheke und zeichnet kurze Statements für die Fruchtpreis-Bewerbung auf.

Aushängeschild und Herzstück

»Und wenn es nicht reichen sollte?«, fragen wir die Marktleiterin. Sie bleibt gelassen: »Als Team haben wir jetzt schon gewonnen. Wir sind kompetenter geworden, haben das Auge geschult und wir sind mit der Expertin Claudia Schröder noch tiefer in die Warenkunde eingestiegen, haben einfach viel dazugelernt.« »Und wird das Team das Qualitätsniveau auch langfristig halten können?«, möchten wir wissen. »Auf alle Fälle! Unsere Kundinnen und Kunden sind begeistert von der Frische und Auswahl. Manche fragen sogar nach, ob sie das fotografieren dürfen. Daher sorgt Obst und Gemüse auch im Schnitt für rund ein Viertel unseres Umsatzes«, sagt Natascha Gehres mit etwas Stolz in der Stimme. »Obst und Gemüse ist unser Aushängeschild, das Herzstück unseres Marktes.«

PS: Einige Monate später schließlich erreicht Alnatura die Nachricht: Es hat geklappt! Der Alnatura Markt in Karlsruhe wird mit dem Deutschen Fruchtpreis in der Kategorie »Supermarkt klein« ausgezeichnet. *kk*



»Von Kiel bis zum Bodensee arbeiten wir mit über 140 Bio-Landwirtschaftsbetrieben zusammen. Auf der Suche nach Partnern steht für uns als wichtigstes Kriterium, dass wir zueinander passen, dass wir uns gegenseitig helfen. So können wir gemeinsam neue Projekte angehen.«

Andre Wagner, Abteilungsverantwortlicher für Obst und Gemüse bei Alnatura



Der Porree muss geerntet werden. »Dass wir mit den Jahreszeiten leben, ist das Schöne an unserem Beruf«, findet Jakob Bauer.

Bauers Garten wächst und wächst

Über 400 Obst- und Gemüsesorten wechseln sich mit den Jahreszeiten in den Alnatura Super Natur Märkten ab. Stellvertretend für rund 200 Landwirtinnen und Landwirte besuchen wir den Bioland-Landwirtschaftsbetrieb Bauers Garten in der südpfälzischen Ortschaft Winden unweit von Karlsruhe.

Jakob Bauer zeigt uns als Erstes die Felder mit den breiten Blühstreifen. Hier wird Salat und Gemüse angebaut. Der 32-Jährige führt gemeinsam mit Vater Achim den Betrieb. Beim Gang durch die Maschinenhallen weist er dann auf einen alten Leiterwagen. »Damit hat Urgroßvater Otto seinen kleinen Hof bestellt, unglaublich.« Heute stehen 22 Traktoren mit bis zu 300 Pferdestärken im Fuhrpark.

1993 begann Vater Achim auf drei Hektar Land mit einem Gemüsegarten. Schon als Schüler wollte er Bio-Bauer werden. Geradezu absurd fand er, mit Masken für den Pflanzenschutz auf das Feld zu gehen. »Wir sind mit ganzem Herzen von der streng ökologischen Produktion überzeugt«, so Jakob Bauer. Alles lief gut, bis ihr größter Kunde wegen einer

Umstrukturierung seine Bestellungen reduzierte. Jakob Bauer suchte Hilfe bei Alnatura. Schon am nächsten Tag standen Andre Wagner, Abteilungsverantwortlicher für Obst und Gemüse bei Alnatura, und seine Mitarbeitenden auf dem Hof. »Es war so erfrischend, mit diesem jungen Team zu sprechen«, schwärmt Jakob Bauer. »Schnell kamen wir zusammen.«

Seitdem wächst Bauers Garten Schritt für Schritt. Mit 150 Hektar Land, 14 Festangestellten und 40 Saisonkräften gehört er zu den größeren Bio-Höfen Deutschlands, auch dank Alnatura: »Ich habe noch nicht einmal den Samen in der Erde und weiß schon, was und wie viel wir über das Jahr anbauen und absetzen werden.« Jakob Bauer ist begeistert. »Mehr geht nicht.«

Kleine Snacks für große Momente

Diese Rezeptauswahl vereint alles, was geselliges Beisammensein auf kulinarische Weise besonders macht: Mit Käse überbacken, knusprig paniert, mit Schokolade ummantelt oder cremig karamellisiert – für uns darf es im Juni herzhaft und süß zugleich zugehen. Hauptsache Snacken! Unsere Lieblingshappen sind ideal zum Teilen und perfekt für Gäste.



Knabberbrezeln nach Elsässer Art

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Bund Schnittlauch
- 75 g Dinkel-Minibrezeln
- 100 g Schmand
- 40 g Schinkenwürfel geräuchert
- 50 g Heumilch-Emmentaler gerieben

ZUBEREITUNG

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Brezeln auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech verteilen. Mit einem Teelöffel Schmand auf die Brezeln geben. Schinkenwürfel, Schnittlauch und Emmentaler nacheinander darüberstreuen und leicht andrücken.

Brezeln mittig bei 200°C Umluft 10 Min. im Backofen backen. Mindestens 10 Min. abkühlen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: 20 Min. + 10 Min. Backzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 231 kcal,
Eiweiß 8 g, Fett 16 g, Kohlenhydrate 13 g

 Mehr
Mehrweg



Alnatura
Dinkel-Minibrezeln,
Demeter-zertifiziert



Schrozberger Milchbauern
Schmand,
Demeter-zertifiziert*



Ökoland
Schinkenwürfel
geräuchert

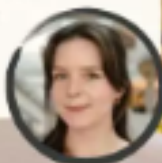


» Für eine vegetarische Variante einfach den Speck ersatzlos weglassen oder stattdessen 2 Frühlingszwiebeln waschen, in dünne Ringe schneiden und vor dem Backen mit auf die Brezeln streuen.



» *Chili-Cheese-Nachos sind ideal, um Chili-Reste vom Vortag zu verbrauchen. Sie schmecken etwas milder, wenn sie statt mit Chilischoten mit Peperoniringen garniert werden. Eine Handvoll Korianderblätter und ein paar Spritzer Limettensaft sorgen für extra Frische.«*

Jenny, Alnatura
Rezeptentwicklerin



Überbackene Chili-Cheese-Nachos

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 320 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Chili-con-Carne-Gewürz
- 245 ml Salsa-Dip
- 150 g Mature Cheddar
- 1 TL Butter
- 1 TL Weizenmehl Type 550
- 100 ml Milch
- 250 g Mais-Chips
- 2 grüne Chilischoten

AUSSERDEM

Brat- und Backöl, Salz

Zubereitungszeit: 25 Min. + 10 Min. Backzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 767 kcal,
Eiweiß 32 g, Fett 44 g, Kohlenhydrate 57 g

ZUBEREITUNG

Für ein schnelles Chili Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL von den Zwiebelwürfeln zum Garnieren beiseitestellen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Hackfleisch 3 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Min. anbraten. Chili-con-Carne-Gewürz, Salsa und etwas Salz zugeben, die Hitze reduzieren und nochmals 2 Min. köcheln lassen. Cheddar fein reiben oder in kleine Stücke hacken, 50 g zum Bestreuen beiseitestellen. Für die Käsesauce Butter bei kleiner Hitze in einem Topf schmelzen, Mehl hinzufügen und unter Rühren 1 Min. erhitzen. Vom Herd nehmen, die Milch hinzufügen und wieder auf dem Herd aufkochen lassen. Dann den Herd ausschalten und 100 g Cheddar unterrühren.

Mais-Chips und Chilisauce in eine große Auflaufform schichten, dann die Käsesauce und die restlichen Käsebrösel darübergeben. Im Backofen bei 180 °C Umluft 10 Min. backen.

Grüne Chilis waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden und mit den übrigen Zwiebelwürfeln über die fertigen Nachos streuen.



BioLust
Rinder-Hackfleisch
gewolft (tiefgefroren)



Vallée Verte
Mature Cheddar

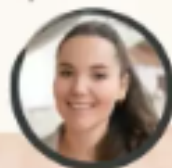


Alnatura
Mais-Chips



Für die Chili-Cheese-Nachos lässt sich auch tiefgekühltes Hackfleisch verwenden. Einfach über Nacht im Kühlschrank auftauen und dann wie beschrieben verarbeiten.

» Sie können die Chicken Nuggets alternativ auch im Backofen zubereiten. Dafür bei 200 °C Ober-/Unterhitze 20–25 Min. backen, dabei einmal wenden. Servieren Sie Ketchup als Dip dazu. Als Beilage passt zum Beispiel ein Tex-Mex-Salat. «
Michelle, Alnatura Rezeptentwicklerin



Chicken Nuggets mit Tortilla-Panade aus dem Airfryer

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 380g Hähnchenbrustfilet
- 50g Weizenmehl Type 550
- 2 Eier
- 100g Mais-Chips

AUSSERDEM Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min. + 15 Min. Garzeit
Nährwerte pro Portion: Energie 307 kcal,
Eiweiß 30g, Fett 9g, Kohlenhydrate 25g

ZUBEREITUNG

Hähnchenfilets unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mehl auf einen Teller geben. Eier in einem weiteren Teller verquirlen, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen. Mais-Chips in der Tüte oder einem Gefrierbeutel zerbröseln und auf einen 3. Teller geben.
Hähnchenstücke erst in Mehl, dann in der Eimasse und schließlich in den Mais-Chips wälzen. Für 15 Min. bei 180 °C in den Airfryer geben.



Freiländer
Bio Geflügel
Hähnchenbrustfilet*

Schoko-Erdnussflips

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g **Chocolat 64 % Cacao**
75 g **Erdnussflips**
Linse & Kichererbse

Zubereitungszeit: 10 Min. + 30 Min.

Abkühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 490 kcal,
Eiweiß 11 g, Fett 33 g, Kohlenhydrate 33 g

ZUBEREITUNG

Schokolade im Wasserbad schmelzen, währenddessen **Flips** in eine Schale geben.

Geschmolzene Schokolade über die **Flips** gießen und vermengen.

Schokoflips auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben; dabei darauf achten, dass nichts aneinanderklebt. 30 Min. fest werden lassen, dann vom Backpapier lösen.



Ganz einfach

mit wenigen Zutaten



Alnatura
Chocolat
64 % Cacao



Alnatura
Erdnussflips
Linse & Kichererbse

» *Ideal als unkompliziertes und originelles Partymitbringsel. – Vroni, Alnatura Rezeptentwicklerin*



Schon gewusst?

Durch die Zugabe von Natron bläht sich das Karamell leicht auf und wird schaumig, wodurch es sich gleichmäßiger im Eis verteilt. Außerdem sorgt das Natron für eine intensivere Bräunung des Karamells.

Lieblingszutat



Nur für kurze Zeit

Rapunzel

Bio-Heldenkaffee

Hausmischung ganze Bohne

Von Helden angebaut, von Rapunzel geröstet und gemahlen: Die Kaffee-Hausmischung aus Arabica- und Robusta-Bohnen ist intensiv vollmundig, mit einer angenehmen Süße, feinen Bitterkeit und dezenten Säure. Aromen von Nüssen, Gewürzen und Schokolade runden den Geschmack ab. Der Bohnenkaffee ist fair gehandelt von Rapunzel-Hand in Hand-Partnern.

500 g
(1 kg = 19,98 €)

Dauerpreis

9,99

RAPUNZEL

Süß-salziges Brezel-Karamell-Eis

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 ml Vollmilch
100 g Zucker
½ TL Natron
30 g Dinkel-Minibrezeln
200 g Schlagsahne

AUSSERDEM

Wasser

Zubereitungszeit: 15 Min. + 1,5 Std. Kochzeit + 4 Std. Kühlzeit

Nährwerte pro Portion: Energie 333 kcal, Eiweiß 5g, Fett 19g, Kohlenhydrate 35g

ZUBEREITUNG

Milch und Zucker in einem mittelgroßen Topf verrühren und langsam aufkochen. Natron in einer kleinen Schale mit 20 ml Wasser vermischen. Die süße Milch kurz vom Herd nehmen, das aufgelöste Natron unterrühren und den Topf zurück auf den Herd stellen. Bei niedriger bis mittlerer Hitze 1–1,5 Std. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Flüssigkeit soll gleichmäßig einkochen und am Ende zu ca. 200 g Karamell eindicken. In eine große Schale füllen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

Minibrezeln in einer Schüssel mit den Händen zerbröseln, Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter 150 g des Karamells rühren. Brezelstückchen unterheben, alles in eine gefrierfeste Schale füllen und das restliche Karamell darüberstreuen. Für mindestens 4 Std. ins Eisfach stellen.

Als Topping passt ein Crunch aus gehackten Kaffee- oder Espresso-Bohnen sowie Minibrezeln.

Einfach zugreifen und *Losknuspern*

Ob ein gemütlicher Abend, spontaner Besuch oder einfach Lust auf etwas Knuspriges – die Knabberartikel von Alnatura passen immer. Von bewährten Klassikern bis hin zu neuen Ideen ist alles dabei. Und das ohne Hefeextrakt, dafür mit ausgewählten Bio-Zutaten und fein abgestimmten Gewürzen. Bereit zum Losknuspern? *mag*



Die Klassiker: bewährt und vielseitig

Laugengebäck und Chips sind immer eine sichere Wahl, wenn Besuch ansteht: Alle mögen sie. Ob aus Weizen oder Dinkel, bestreut oder pur – Laugengebäck passt sowohl solo auf den Tisch als auch zu Dips wie Sour Cream mit Kräutern. Eine leicht nussige Note bringen die **Dinkel-Minibrezeln** ins Spiel: Sie werden aus 86 Prozent deutschem Dinkelmehl gebacken und mit Meersalz bestreut. Verspielt wird es mit den **Knabber-Igeln**, deren luftig-knusprige Form Groß und Klein anspricht – auch in der Pausendose oder beim Ausflug. Keinesfalls fehlen dürfen die **Kartoffelchips Meersalz**: Dünn geschnitten, in Sonnenblumenöl ausgebacken und fein gesalzen, stehen sie für einen klaren, unverfälschten Kartoffelgeschmack.

Die Flips: überraschend und proteinreich



Für alle, die ihre Gäste mit etwas Besonderem überraschen möchten oder selbst gerne snacken, bieten die **Erdnussflips Linse & Kichererbse** eine neue Alternative. Die beiden Hülsenfrüchte liefern pflanzliches Protein, während die Ummantelung aus Erdnussmus für den charakteristischen Geschmack sorgt. Abgerundet mit Meersalz kommen sie ohne zugesetzte Aromastoffe und Hefeextrakt aus. Ihre Schwester gibt es schon etwas länger im Alnatura Sortiment: würzige Linsenflips mit 80 Prozent Linsenanteil, die mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt sind und eine kräftige Note mitbringen.





Snacks aus Hirse und Mais: glutenfrei und knusprig

Wenn auf Gluten verzichtet werden soll, bieten Hirse und Mais die passende Basis – ohne Abstriche bei Geschmack und Knusprigkeit. Die **Hirsebällchen Erdnuss** erinnern an klassische Flips, setzen jedoch auf Hirse und 19 Prozent geröstete Erdnüsse. Etwas Meersalz unterstreicht ihre nussige Note. Eine andere Richtung schlagen die

Mais-Minis à la Sour Cream & Onion ein:

Gepuffter Mais trifft hier auf den pikant-frischen Geschmack nach Sour Cream und Zwiebeln.

Würzige Hingucker: farbenfroh und aromatisch

Diese Snacks sorgen in der Knabberschüssel für Aufsehen – optisch wie geschmacklich. Die **Pizza-Minis** greifen vertraute Aromen auf: Diese knusprigen runden Bio-Weizen cracker mit fruchtiger Tomatensauce und aromatischem Käse sind mit Basilikum, Oregano und Thymian fein abgeschmeckt. Daneben setzen die **Sticks Rote Bete & Meersalz** einen farblichen Akzent. Auf Basis von Dinkelmehl und Kartoffelflocken im Ofen gebacken, bringen sie eine fein-pikante Note und eine besonders krosse Textur mit. Wer es mediterran mag, findet in der Variante mit Thymian und Meersalz eine spannende Ergänzung.



Feurig gewürzt mit Jalapeño-Chili

Der kleine Jalapeño ist eine Chili-Spezialität, die meist im grünen Reifezustand geerntet wird. Besonders beliebt ist ihr würzig-scharfer Geschmack in der traditionellen mexikanischen Küche und in den Südstaaten der USA. In unseren neuen Tortillaröllchen bringt die kleine Chilischote genau die richtige Portion pikante Schärfe.

- ✓ gerollte Tortillachips aus Mais
- ✓ feurig gewürzt mit Jalapeño-Chili, Paprika und Pfeffer
- ✓ ohne Hefeextrakt
- ✓ glutenfrei und vegan
- ✓ schmecken pur oder mit Dip



»Mit konventionellen Snack-Produkten mithalten, das aber ganz ohne künstliche Aromen oder überflüssige Zutaten: Das war unser Ziel. Herausgekommen ist ein Snack, der Lust auf mehr macht und die Geschmacksnerven angenehm anfeuert. Wir lieben unsere Maisröllchen besonders mit einem würzig-frischen Sour-Cream-Dip.«

Anja Netsch, Alnatura Produktmanagerin

Ob Chips oder Röllchen – wenn Sie Mais lieben, dann probieren Sie auch unsere anderen Produkte! Und da sie sich alle perfekt zum Dippen eignen, findet sich auf jeder Verpackung ein passendes Rezept.



ÜBERRASCHUNG: Lovechock schmeckt auch im Sommer!



- ♥ Biologisch ♥ Nur mit Kokosblütennektar gesüßt
- ♥ Vegan ♥ Gluten-, laktose- und sojafrei
- ♥ Kakao aus Direkthandel



BIO

DIRECT
TRADEGLUTEN
FREE

Schönen Feierabend!

Wo auch immer Sie den Sommertag ausklingen lassen – auf dem Balkon, der Terrasse, vor dem Fernseher oder am Wasser – diese ausgewählten Getränke und Chips aus Ihrem Alnatura Markt machen den Feierabend noch schmackhafter.



Trafo
Bio-Meersalz-Hummus-Chips**
vegan
Dieser biologische, glutenfreie Snack basiert auf Kichererbsenmehl. Die knusprigen Chips enthalten nur 14 Prozent Fett, da sie gebacken werden, nicht frittiert.
75 g **Dauerpreis¹ 2,49 €**
(1 kg = 33,20 €)

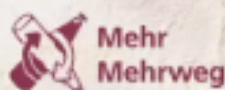
fritz-kola
Bio-fritz-kola **vegan**
Die neue Rezeptur der fritz-kola organic schmeckt ausgewogener und frischer als zuvor. Eine reduzierte Bitterkeit und eine spritzige Zitrusnote sorgen für ein klares, kolatypisches Geschmacksprofil. Mit Bio-Zucker aus Zuckerrüben und Koffein aus Arabica-Kaffee-Extrakt.
0,33 l **Dauerpreis¹ 1,49 €**
(1 l = 4,52 €)



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

AUS UNSEREM SORTIMENT*

Neumarkter Lammsbräu
Feinherbes Bio-Schankbier
alkoholfrei, Naturland-zertifiziert
 Dieses alkoholfreie Bier überzeugt mit einem ausgewogenen Malzaroma und blumiger, feinherber Hopfennote. Die strohgelbe Spezialität mit stabiler Schaumkrone schmeckt zu würzigen Gerichten wie zu süßen Desserts. Das Malz entsteht in der haus-eigenen Bio-Mälzerei.
 0,5l **Dauerpreis¹ 1,59 €**
 (1l = 3,18 €)



Riedenburger Brauhaus
Bayerisches Bio-IPA »Dolden Sud«
 Gekrönt von feinporigem Schaum entfaltet dieses India Pale Ale (IPA) in der Nase intensive Aromen von Maracuja, Grapefruit und Sommerblüten. Am Gaumen trifft ein weicher Malzkörper auf lebendige Hopfenaromen mit tropischen Noten. Ausgewählte Bio-Hopfensorten sorgen für eine markante Bitterkeit im Nachklang.
 0,33l **Dauerpreis¹ 1,99 €**
 (1l = 6,03 €)



Trafo
Bio-Gemüsechips **vegan**
 Diese traditionell hergestellten Chips aus Karotten, Pastinaken und Roter Bete enthalten ausschließlich natürliche Zutaten: Gemüse, Sonnenblumenöl und Meersalz. Dank des süßen Gemüses besitzen sie einen leicht süßlichen Geschmack und eignen sich auch als Topping für warme Gerichte.
 75g **Dauerpreis¹ 2,79 €**
 (1kg = 37,20 €)



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

Alnavit
FREI VON

Unterwegs glutenfrei genießen

Egal ob Stadt-Abenteuer oder Natur-Erlebnisse - Alnavit bietet glutenfreie Snacks für jede Gelegenheit.

Entdecke die ganze Vielfalt im Alnavit Markt.



»Der Mensch ist das Maß aller Dinge«



»Nur der Mensch nimmt die Welt in ihrer lebendigen Vielfalt wahr, fühlt und denkt erlebend – die Maschine kann das nicht.«

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

Liebe Leserinnen und Leser,

mir stellt sich die Frage, wie weit es uns als Menschen gelungen ist, selbstständig bewusst zu denken sowie menschen- und naturgerecht zu handeln. Haben wir unsere Chancen zur Freiheit ergriffen? Entwickeln wir initiativ eine Beziehung zu unserem eigenen Denken und Handeln? Werkzeuge der generativen KI, wie Gemini oder ChatGPT, werden von immer mehr Menschen benutzt. Sie sind schnell und bequem in der Anwendung. Studien zeigen, dass schon fast 80 Prozent der Studierenden regelmäßig KI einsetzen. Aktuell wird häufig darüber diskutiert, was man mit KI tun kann. Wie vermeidet man Fehler und wie promptet man richtig? Übersehen wird, dass es wesentlich um die Frage geht, ob der Mensch oder die Maschine »urteilen«. Denke ich selbst oder übernehme ich unreflektiert die Maschinenergebnisse? Fülle ich als mündiger Mensch bewusst meine Urteile? Oder lasse ich mich von der technologischen Perfektion und Geschwindigkeit der zumeist plausibel erscheinenden KI-Antworten blenden?

Dabei können wir einen wesentlichen Unterschied zwischen KI und Mensch beobachten: den zwischen Wissen und Denken. KI liefert im besten Fall blitzschnell den aktuellen Wissensstand. Aber als Menschen können wir durch lebendiges Denken Neues erschaffen. Nur der Mensch nimmt die Welt in ihrer lebendigen Vielfalt wahr, fühlt und denkt erlebend – die Maschine

kann das nicht. »Ich denke, wir sollten das Lebendige auf neue Art wertschätzen: Das Verhältnis zu uns selbst und zu anderen. Freiheit, Spontaneität, Empathie, Emotion, Moralität... Wir müssen das Menschliche neu definieren. Und wissen, was es heißen soll, ein Mensch zu sein.«¹

Wenn wir das Menschliche »neu definieren« wollen, müssen wir mutig sein und das beherrschende Paradigma unserer Zeit, nur den Erfolg als Maß aller Dinge zu sehen, kritisch überdenken. Wenn wir unser Denken und Handeln überall dem zumeist ökonomisch verstandenen Erfolgsprinzip unterordnen, richten wir unser Handeln vor allem an Nützlichkeit und wirtschaftlicher Prosperität aus. Ein Kultivieren der Natur und die Selbsterziehung des Menschen zur Freiheit rücken in den Hintergrund. »Der Mensch ist das Maß aller Dinge.« Wenn das gilt, werden Wirtschaft und Gesellschaft neu ausgerichtet. Nicht der Gewinn, sondern der Zuwachs an Sinn steht im Mittelpunkt. Im Umgang mit generativer KI finden wir ein Entscheidungskriterium: KI kann uns unterstützen und Vorschläge machen, aber sie darf nicht das eigene Denken und Urteilen ersetzen. Nur so bleiben wir mündige Wesen und gehen in Freiheit unseren selbstbestimmten Entwicklungsweg, weil wir es wollen.

Ihr Götz E. Rehn

¹ Rüdiger Safranski, Neue Zürcher Zeitung, 4. April 2026, S. 11



Von Beton zu

Von der Wüste zur Oase – was poetisch klingt, ist auf dem Alnatura Campus Realität geworden. Auf 16 000 Quadratmetern entstand aus militärisch genutztem Brachland ein blühendes Refugium für seltene Tier- und Pflanzenarten. Für dieses beispielhafte Renaturierungsprojekt wurde Alnatura nun in der Kategorie Renaturierungsprojekte in die Top Ten der UN-Dekade zur Wiederherstellung von Ökosystemen aufgenommen.

Wer heute über den Alnatura Campus in Darmstadt spaziert, kann kaum glauben, dass hier einst Panzer rollten. Wo jahrzehntelang das US-Militär übte und Beton die Landschaft prägte, summen heute Bienen. Über 20 000 Quadratmeter wurden entsiegelt. 16 000 Quadratmeter davon sind renaturierte Fläche, die in großen Teilen bewusst nicht betreten werden darf. So kann sich hier ungestört wieder Artenvielfalt entfalten.

Die Verwandlung folgte einem klaren Konzept: Die für diese Region typische Flugsanddüne – ein Relikt der letzten Eiszeit – sollte zurückkehren. Saatgut für den charakteristischen Magerrasen wurde dafür aus umliegenden Gebieten gesammelt und behutsam ausgesät. Was auf den ersten Blick karg wirkt, ist in Wahrheit einer der artenreichsten Lebensräume überhaupt. Trockenresistente heimische Pflanzen bieten bedrohten Insekten, seltenen Spinnen und der unter Naturschutz stehenden Zauneidechse optimale Bedingungen.

Ein eindrucksvolles Vorher-Nachher: Das versiegelte Brachland wurde zum artenreichen Ökosystem renaturiert.



UN-Dekade zur
Wiederherstellung von
Ökosystemen

Deutschland setzt sich ein!

TOP-10-PROJEKT
2025

in der Kategorie
Renaturierungsprojekt



#GenerationRestoration

Blütenstaub

Zweite Chance für Beton

Die Vergangenheit des Geländes wird dabei nicht verdrängt, sondern an vielen Stellen integriert: Betonbruchstücke des alten Panzerübungsplatzes wurden zu Sonnenplätzen für Eidechsen umfunktioniert oder finden sich im kleinen Amphitheater wieder. Selbst die Lampen der ehemaligen Panzerwaschanlage erhellen nun die Räume im Gebäudeinneren. Geschichte wird so zum sichtbaren Teil der Gegenwart – und schafft Lebensräume sowie lebenswerte Räume. So hatten es die Vereinten Nationen im Sinn, als sie die Jahre 2021 bis 2030 zur UN-Dekade erklärten, um Ökosysteme (wieder-)herzustellen und so Klimawandel und Artenschwund entgegenzuwirken.

Entdecken, lernen, mitmachen

Das in diesem Rahmen ausgezeichnete Gelände ist tagsüber öffentlich zugänglich und lädt zum Erkunden ein. Der gewundene Entdeckungspfad führt an einem Naturteich vorbei und von einem schattigen Stück

Kiefernwald über eine Streuobstwiese. Alnatura Lehrlinge haben am Weg einen Tiny Forest angelegt: 490 standorttypische Bäume und Sträucher, die auf 150 Quadratmetern einen artenreichen, klimafreundlichen Mini-Wald ergeben. Gegenüber betört ein Kräutersinnesgarten Mensch und Insekt gleichermaßen.

Selbst beim Wassermanagement wurde Nachhaltigkeit mitgedacht: Eine unterirdische Zisterne speichert eine Million Liter Regenwasser für die Bewässerung der Pflanzen und die Sanitäreinrichtungen. Hier wird nichts dem Zufall überlassen – Nachhaltigkeit ist bis ins kleinste Detail durchdacht und erlebbar. Der Alnatura Campus zeigt eindrucksvoll: Firmensitz und artenreiche Natur können Hand in Hand gehen. *mag*

Auf den nächsten Seiten erzählt
Gartenpädagogin Anke Pavlicek
von ihren Lieblingsplätzen
auf dem Alnatura Campus.



Lieblingsplätze, seltene Pflanzen und Lernort

Das weitläufige Areal des Alnatura Campus am südwestlichen Stadtrand von Darmstadt ist offen für alle. Es gibt viel zu sehen, von seltenen Pflanzenarten bis hin zu einem Natur-Entdeckungspfad samt Infotafeln. Gartenpädagogin Anke Pavlicek nimmt uns mit Spaten und Schubkarre zu drei ihrer Lieblingsplätze auf dem Campus mit und erzählt uns, was gerade Neues entsteht.



Gartenpädagogin
Anke Pavlicek

1. Nistkästen

»Es gibt bereits über 25 Nistkästen auf dem Campus. Sie sind Heimat für Meisen, Gartenrotschwänze, Mauersegler und sogar Fledermäuse. Die Kästen sind nicht nur ein wichtiges Refugium für die Tiere, sie sind auch ein Beleg, wie engagiert es bei uns zugeht: Sie wurden von Alnatura Mitarbeitenden gebaut. Die Liste von Helfenden ist jedesmal rasch gefüllt. Ich staune immer wieder, wie normal es für viele auf dem Campus ist, mitzuhelfen. Ob beim Bäume pflanzen, beim Bauen von Nistkästen oder vielem anderen. Das ist schon etwas Besonderes. Man spürt unsere Gemeinschaft, die Arbeitsgemeinschaft.«



Blaumeise und
Gartenrotschwanz



2. Eine Holzbank

»Einer meiner Lieblingsorte ist eine einfache Holzbank unter ein paar großen Kiefern, Eichen und Linden. Von dieser Bank aus kann man gut die wilde Fläche mit zarten Gräsern, den Steinhäufen aus zerkümmerten Betonplatten, die der vorherigen militärischen Nutzung der Fläche entstammen, und Totholz sehen, das zu Haufen gestapelt ist. Hier wächst unter anderem eine seltene und streng geschützte Blume, die Sand-Silberscharte. Die Pflanze fühlt sich wohl auf diesem sandigen, warmen Magerrasen und schon bald wird sie purpurrot blühen. Dass sie hier auf dem Campus Wurzeln geschlagen hat, über zwei Meter tief, ist Teil dieses kleinen Wunders.«





3. Tiny Forest

»Auch ein Projekt der Mitarbeitenden unserer Arbeitsgemeinschaft, speziell von den Lernenden bei Alnatura: Das Miniwäldchen, der Tiny Forest, wurde bereits vor fünf Jahren von ihnen angelegt. Die Lernenden stellten Listen von heimischen Baumarten und Sträuchern zusammen, die im benachbarten Wald vorkommen, schaufelten zehn Kubikmeter Humusboden herbei und pflanzten 490 einheimische Gewächse auf engstem Raum. Durch die sehr dichte Bepflanzung nach der Methode des japanischen Pionierförsters Miyawaki entsteht innerhalb von drei bis fünf Jahren ein sich selbst erhaltendes Ökosystem, das klimaresilient und artenreich ist und zudem durch die gemeinsame Pflanzaktion eine wichtige soziale Komponente mitbringt.«

»Mit großer Dankbarkeit kann ich das weitläufige Gelände bei seiner weiteren Entwicklung hin zu einem urbanen Naturraum begleiten und gemeinsam mit meinem Team daran mitwirken, dass der Campus als wertvoller Lern- und Begegnungsort erfahren wird.«

Anke Pavlicek, Gartenpädagogin auf dem Alnatura Campus

Neues entsteht

In diesem Frühjahr wurde der Alnatura Lerngarten auf rund 200 Quadratmetern Brachfläche angelegt. Hier soll den Mitarbeitenden im Rahmen von internen Praxiskursen der Bio-Landbau nähergebracht und aufgezeigt werden, womit sich die biologische Landwirtschaft täglich auseinanderzusetzen hat. Es geht zum Beispiel um Humusaufbau, natürliches Düngen und darum, Schädlinge natürlich zu bekämpfen. Es werden bis zum Winter rund 30 Gemüsesorten angebaut. Erste Karotten, Radieschen, Bohnen und Knoblauch können schon geerntet werden. Gerade der Knoblauch unterstützt im biologischen Gartenbau dabei, Schädlinge abzuwehren.

Für Gäste, die auf dem täglich geöffneten Gelände eine Runde drehen, lohnt sich ein Blick in den Lerngarten ebenfalls. Darüber hinaus wurde durch die Alnatura Stiftung eine Stelle für ein Freiwilliges Ökologisches Jahr eingerichtet, auf die man sich bewerben kann. Start ist jährlich am 1. September.



Verantwortung von der Bohne bis zur Tasse

Bei einer aktuellen Bewertung der Deutschen Umwelthilfe zu Menschenrechts- und Umweltstandards entlang der Kaffeelieferkette hat Alnatura zusammen mit zwei weiteren Unternehmen am besten abgeschnitten.

Nachhaltige Lieferketten sind gerade beim Kaffee ein entscheidendes Thema. Denn weltweit steht der Kaffeeanbau vor großen ökologischen und sozialen Herausforderungen: von Entwaldung über Pestizideinsatz bis hin zu schwierigen Arbeitsbedingungen in vielen Anbauregionen. In einer neuen Studie hat die Deutsche Umwelthilfe (DUH) in Kooperation mit Coffee Watch auf Basis von Selbstauskünften die Umsetzung von Sorgfaltspflichten in den Kaffeelieferketten von 21 deutschen Unternehmen aus Handel, Gastronomie und Verarbeitung untersucht. Dabei ist Alnatura eines der drei Unternehmen, die am besten abgeschnitten haben.¹

Getreu unserem Anspruch

Für uns bei Alnatura ist das vor allem eine Bestätigung unseres Anspruchs, Lieferketten verantwortungsvoll zu gestalten – und das bei allen Produkten, so natürlich auch beim Kaffee. Grundlage dafür sind unter anderem langfristige Partnerschaften mit Kaffeebäuerinnen und -bauern

im Ursprungsland, die eine Planungssicherheit für die Bewirtschaftung der Kaffeeplantagen schaffen. Weitere Säulen sind der Einsatz von Rohwaren aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, bei denen keine chemisch-synthetischen Pestizide eingesetzt werden, sowie die Alnatura Policy Sozialstandards, die seit über zehn Jahren für Rohwaren aus Risikoländern die Einhaltung unabhängiger Sozialstandards fordern. Unser Anspruch bleibt: Seit über 40 Jahren arbeiten wir daran, Lebensmittel anzubieten, die gemäß unserem Grundsatz »sinnvoll für Mensch und Erde« sind – so auch beim Kaffee vom Anbau bis in die Tasse.



Ob Kaffee mild, Espresso, löslicher Kaffee oder Caffè-Crema-Pads: Die Kaffees von Alnatura werden in diesem Jahr nach und nach auf Naturland-Qualität umgestellt.



»Es freut uns, dass unser Einsatz für Menschenrechts- und Umweltstandards positiv bewertet wurde. Wir möchten uns weiter dafür einsetzen, auch wenn der Gesetzgeber die Verpflichtungen hinsichtlich Entwaldungsverordnung und Lieferkettengesetz reduziert hat.«

Isabell Kuhl, Abteilungsverantwortliche für Nachhaltige Qualität bei Alnatura



IMMER DER NASE NACH: BIO-BIER MIT CHARAKTER.

Gutes Bier erkennt man oft zuerst am Duft. Im Riedenburger Brauhaus entstehen Biere aus besten Bio-Rohstoffen. Mit handwerklichem Können, höchstem Anspruch und viel Gespür für Geschmack.



Tradition weitergedacht:
Aus der einstigen
Weißbierbrauerei ist
über Generationen eine
vielseitige Bio-Brauerei
gewachsen.



SEIT ÜBER 30 JAHREN BIO AUS ÜBERZEUGUNG

Im Herzen des bayerischen Altmühltals braut das Riedenburger Brauhaus seit 1756 Bier – heute bereits in achter Generation als Familienunternehmen geführt.

Über die Jahrzehnte entwickelte sich die Brauerei stetig weiter: In den 1960er-Jahren wurde sie zur regional bekannten Weißbierbrauerei. Heute zählt das Riedenburger Brauhaus zu den bekanntesten Bio-Brauereien Deutschlands.

Ein entscheidender Schritt in dieser Geschichte war das Jahr 1994: Als erste Brauerei Bayerns stellte Riedenburger vollständig auf ökologische Rohstoffe um. Damit setzte die Familie Krieger früh ein Zeichen für eine Landwirtschaft ohne chemisch-synthetische Pestizide, für mehr Biodiversität und für hochwertige Bio-Lebensmittel. Dieser konsequente Weg prägt die Brauerei bis heute.

Zentraler Bestandteil der Braukultur sind die Rohstoffe. Getreide und Hopfen stammen ausschließlich von rund 30 Bio-Vertragsbauern aus Bayern, mit denen das Brauhaus seit vielen Jahren eng zusammenarbeitet. Die Partnerschaften sind langfristig angelegt und

schaffen Planungssicherheit für die Landwirtschaft ebenso wie für die Brauerei. Kurze Transportwege und transparente Herkunft gehören dabei genauso zum Selbstverständnis wie eine faire Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Besonders bekannt ist Riedenburger für seine Biere aus alten Getreidesorten. Neben klassischer Gerste werden auch Emmer, Einkorn oder Dinkel verwendet – robuste Urgetreide, die bereits vor Jahrtausenden angebaut wurden. Gemeinsam mit regionalen Bio-Landwirten baut das Brauhaus diese Sorten wieder verstärkt an und bringt sie in Form besonderer Biere zurück ins Glas.

So entstehen charaktervolle Spezialitäten, die traditionelle Braukunst mit einer ökologischen Landwirtschaft verbinden. Oder anders gesagt: Bier, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch eine Geschichte erzählt – von Herkunft, Handwerk und einer lebendigen Bio-Kultur im Altmühltal.

CHARAKTER IM GLAS

AUCH ALKOHOLFREI

Vom klassischen Festbier über aromatische Craftbiere bis zu besonderen Urgetreidespezialitäten: Die Biere des Riedenburger Brauhauses verbinden handwerkliche Sorgfalt, ausgewählte Bio-Rohstoffe und viel Zeit im Gär- und Lagerkeller.



Eine besondere Spezialität ist das **Historische Emmerbier**. Gebraut mit dem Urgetreide Emmer entsteht ein Bier mit fein-nussigen Aromen und einem unverwechselbaren Geschmack. Das robuste Getreide verleiht dem Bier eine angenehm würzige Note und macht es geschmacklich interessant.



Wer ein klassisches Bier bevorzugt, findet im **Keller-Pils** ein naturbelassenes, feinherbes Bio-Pils mit klarer Hopfenaromatik.



Für Fans aromatischer Hopfenbiere steht der **Dolden Sud**. Mit ausgewählten Aromahopfen gebraut, verbindet er fruchtige Hopfennoten mit einer angenehmen Bittere.

NUR IN BAYERN ERHÄLTlich



ALKOHOLFREIE BIERE

Alkoholfreie Bio-Biere spielen im Riedenburger Sortiment eine besonders wichtige Rolle. Insgesamt elf verschiedene alkoholfreie Sorten bieten vollen Biergeschmack - etwa Emmer Alkoholfrei, Ur-Helles Alkoholfrei, Weizen Alkoholfrei, Alkoholfrei feinhopfig, Dinkelmalz und Dolden Null.

Zwei Klassiker des Sortiments: Das **Festbier Viva Bavaria** zeigt sich vollmundig und malzbetont mit ausgewogener Bittere.



Das **Ur-Helle** ist mild und harmonisch.

NUR IN BAYERN ERHÄLTlich



Bioland



ZUKUNFT B(R)AUEN

Fünf Fragen an Maximilian Krieger, Geschäftsführer Riedenburger Brauhaus:

Herr Krieger, warum baut das Riedenburger Brauhaus eine neue Brauerei?

»Unsere Brauerei ist über viele Generationen gewachsen. Mit dem Neubau schaffen wir die Grundlage, um auch in Zukunft hochwertiges Bio-Bier zu brauen und gleichzeitig unsere ökologischen Ansprüche konsequent weiterzuentwickeln. Dabei verbinden wir traditionelles Brauhandwerk mit moderner Technik und nachhaltiger Energieversorgung.«

Was macht das Energiekonzept der neuen Brauerei besonders?

»Unser Ziel ist eine Bierproduktion ohne fossile Energieträger. Dafür setzen wir auf ein durchdachtes Zusammenspiel aus moderner Brautechnik, effizienter Energienutzung und erneuerbaren Energien. Gleichzeitig senken wir den Energieeinsatz in der Brauerei deutlich – um rund zwei Drittel.«

Was erwartet Besucherinnen und Besucher künftig vor Ort?

»Die neue Brauerei soll auch ein Ort der Begegnung werden. In einer Erlebnisbrauerei können Gäste entdecken, wie Bio-Bier entsteht – von den Rohstoffen

über das Brauen bis zur Verkostung. Dazu gehören auch Gastronomie und ein Biergarten unter jahrhundertalten Kastanien. Hier genießt man ein frisch gezapftes Bio-Bier mit Blick ins Altmühltal, direkt an dem Ort, an dem es gebraut wird.«

Welche Rolle spielen Natur und Herkunft beim Brauen?

»Eine sehr große. Wir brauen mit Bio-Rohstoffen aus der Region und mit Brauwasser von ursprünglicher Reinheit aus unserer eigenen artesischen Eiszeitquelle. Dieses Wasser stammt aus den Tiefen des Altmühltals und ist ein wichtiger Bestandteil der Qualität unserer Biere. Herkunft, Handwerk und ökologische Landwirtschaft gehören für uns untrennbar zusammen.«

Wann können Gäste erste Einblicke in die neue Brauerei bekommen?

»Schon vor der vollständigen Eröffnung möchten wir Besucherinnen und Besuchern erste Eindrücke ermöglichen. Ab Sommer 2026 planen wir einen Pop-up-Biergarten auf unserem Brauereigelände. Dort kann man bereits frisch gezapftes Bio-Bier genießen – mit Blick auf die neue Brauerei, die gerade entsteht.«

Zu Hause im Naturpark Altmühltal

Das Riedenburger Brauhaus liegt mitten im Naturpark Altmühltal – einer der schönsten Naturregionen Bayerns. Die Landschaft, das reine Wasser und die regionale Landwirtschaft prägen auch den Charakter unserer Biere.



Für Sie ausgewählt



**ÖMA
Bio-Scamorzetti
Affumicate**

Die original italienischen Räucherperlen aus dem Veneto sind ein toller Snack für zwischendurch. Das zarte Raucharoma verleiht den kleinen Mozzarellaperlen die besondere Note. Geeignet als Topping für Salate und perfekt für jede Party.

Dauerpreis
3,79

150 g
(1 kg = 25,27 €)



Käse des Monats

Erhältlich an unseren Käse-Selbstbedienungsstelen

Baldauf

Bio-Wildblumenkäse, Bioland**

Dieser Wildblumenkäse aus Allgäuer Bio-Heumilch g.t.S. reift zwölf Wochen lang und wird von Hand affinert, also veredelt. Auf der essbaren Naturrinde leuchtet eine bunte Mischung aus blauen Kornblumen, gelben Ringelblumenblüten und feinen Erdbeerblättern, die zum einzigartigen Geschmack beitragen.

je 100 g
(1 kg = 30,90 €)

Dauerpreis
3,09



Regional
erhältlich

Dauerpreis
1,99

je 180 g
(1 kg = 11,06 €)

Hofgut Kapellenhof

Bio-Schafjoghurt Heidelbeere, Naturland-zertifiziert oder Bio-Schafjoghurt Aprikose, Naturland-zertifiziert****

In den gerührten Fruchtjoghurts treffen Fruchtzubereitungen auf Schafmilchjoghurt vom Hofgut Kapellenhof, einer Bio-Schafkäserei im Rhein-Main-Gebiet, die nach den strengen Naturland-Richtlinien arbeitet. Die Milch der Schafherde wird dort mit viel Liebe und Handarbeit zu Milchprodukten veredelt.



Packhof

Bio-Merguez, Bioland

Diese besonders zur Grillzeit beliebte Bratwurst wird aus deutschem Bio-Rindfleisch nach den strengen Bioland-Richtlinien hergestellt. Sie ist mildwürzig und schmeckt gut zu frischen Salaten oder Gemüsegerichten. Die Packung enthält vier Würste.

Dauerpreis
6,49

280 g
(1 kg = 23,18 €)

Bio-verde

Bio-Erbsen-Guacamole vegan**

Der volle Geschmack frischer Erbsen, abgerundet mit Zwiebeln und feinen Gewürzen, ganz ohne Avocado. Die Erbsen-Guacamole eignet sich nicht nur als Aufstrich, sondern auch zum Würzen von Gemüse und Saucen oder einfach als Dip mit Gemüsesticks und Crackern.



Dauerpreis
2,48

150 g
(1 kg = 16,53 €)

Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

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



Schokolade

ohne bitteren
Beigeschmack

Im Jahr 2016 mit einem Hanfsamenrohkaakaoriegel gestartet, hat das Leipziger Schokoladen-Start-up Nucao seitdem einen spürbaren Wandel vollzogen. Wir haben mit Co-Gründer Christian Fenner gesprochen und die letzten zehn Jahre Revue passieren lassen.

Während ihres Wirtschaftsingenieurstudiums waren Christian Fenner, Thomas Stoffels und Mathias Tholey – die Gründer von Nucao – auf der Suche nach einem Snack, der nicht voller Zucker steckte. Ein typischer Müsliriegel mit Datteln sollte es aber auch nicht sein. Weil sie in den Supermarktregalen nichts Passendes fanden, benutzten sie kurzerhand ein Schokoladen-DIY-Set, um in der WG-Küche ein erstes Rezept für einen eigenen Schokoriegel mit Mandeln und Hanfsamen zu entwickeln. Verpackt in Vorratsdosen, nahmen sie die fertigen Riegel zum Lernen mit in die Bibliothek. »Das war der Anfang von Nucao«, erzählt Christian Fenner. »Die Riegel kamen bei unseren Kommilitoninnen und Kommilitonen so gut an, dass wir schließlich die Idee hatten, nach dem Studium, anstatt in einem Großkonzern zu arbeiten, lieber Schokoladenriegel zu verkaufen, da es ja offensichtlich eine Marktlücke gab.«

Dank Stipendium zum Schokoriegel

Nach ihren Studienabschlüssen wurde die Idee schnell Realität: »Wir haben uns mit unserem innovativen und nährstoffoptimierten Schokoriegel für ein Stipendium beim Bundesministerium für Wirtschaft beworben und sind im zweiten Anlauf genommen worden«, erklärt der Mitgründer. Es dauerte anschließend noch ungefähr ein Jahr, bis die Rezeptur stand und das Trio auf den Markt gehen konnte. »Damals sogar noch mit eigener Produktion in Dresden. Alle Produzenten, mit denen wir gesprochen hatten, waren skeptisch. Deshalb haben wir es selbst in die Hand genommen.«

Von Anfang an wollte Nucao vegane Schokolade mit natürlichen Zutaten in Bio-Qualität, weniger Zucker und einer möglichst kurzen Zutatenliste herstellen. Auch eine Fairtrade-Zertifizierung und Papierverpackung war dem Unternehmer-Trio wichtig – eben »the good choc«, also rundum gute Schokolade, so der Claim. »In den ersten Jahren gab es nur bittere Sorten, wir verwendeten nur Kokosblütenzucker sowie Hanfsamen als zweitgrößte Zutat«, erinnert sich Christian Fenner. Hinzu kamen dann recht schnell noch Protein- und Hanfsamenriegel (»numove« und »nuseed«). In kurzer Zeit brachte das Unternehmen weitere Marken auf den Markt, alles zum Thema »Snacken fürs gute Gewissen«.

Gestärkt zurück aus der Krise

Doch nach dem anfänglichen Erfolg kam es zur Krise. »Wir hatten uns verzettelt, zu viel gewollt und dabei nicht gesehen, dass unsere Produkte zu speziell waren. Sie machten zwar eine bestimmte Zielgruppe sehr glücklich. Aber um wirklich einen Wandel in der deutschen Schokoladenindustrie herbeizuführen, was ja ein Hauptanliegen von uns ist, waren sie zu ausgefallen«, erzählt er weiter. »Wir mussten uns entscheiden: Mehr Risiko gehen und einen Unterschied machen oder in einer kleinen Nische Schokolade mit weniger Zucker herstellen.« Die Wahl fiel auf Ersteres und damit startete das zweite große Kapitel von Nucao. Die Rezepte wurden überarbeitet und das Sortiment erweitert: Seitdem gibt es neben den Zartbittersorten auch mildere Sorten mit mehr Zucker. Außerdem wurden die schokolierten Früchte, also

Gemeinsam für eine bessere Schokowelt:
das Nucao-Team.



Das Design der Verpackungen hat sich nach der Überarbeitung von funktional hin zu mutig-laut verändert. Dem Papier blieb man jedoch treu.



Ein Teil des Kakaos stammt von der Kooperative Cooproagro aus der Dominikanischen Republik.

gefriergetrocknete Erdbeeren und Himbeeren mit Schokoladenüberzug, auf den Markt gebracht, die sich mittlerweile zum erfolgreichsten Produkt entwickelt haben und die Marke prägen. Auch das Design wurde komplett überarbeitet: »Das sind zwei verschiedene Welten, wenn man früher und heute vergleicht. Von medizinisch-klinisch, funktional hin zu einem mutigen und lauten Design, das Spaß, Frische und Freude vermittelt«, so Christian Fenner.

Auch bei den ökologischen Zielen kam es zu einem Umdenken: War die große Mission in den ersten fünf Jahren noch, für jedes verkaufte Produkt einen Baum zu pflanzen, wird mittlerweile mehr in Agroforstwirtschaft investiert. Der landwirtschaftliche Anknüpfungspunkt ist hierbei einfach direkter. Der Kakao für die Produkte stammt – wann immer möglich – aus Agroforstwirtschaft. Agroforstsysteme sind naturnahe, fast waldähnliche Lebensräume. Die Kakaobäume wachsen dort gemeinsam mit Kürbispflanzen, Kaffeesträuchern und Bananenstauden. »Wir glauben fest daran, dass diese ökologische Anbaumethode, die die Artenvielfalt fördert, die Zukunft des Kakaoanbaus ist. Kakao hat eine schlechte

Umweltbilanz, vor allem wenn dafür Regenwald abgeholzt wird. In Agroforstsystemen ermöglicht die Vielfalt der Pflanzen eine bessere Anpassung an unterschiedliche klimatische Bedingungen«, erklärt der Mitgründer.

Zum zehnten Jubiläum neue Produkte

Darauf, dass Nucao in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen feiert, sind die Gründer stolz – und sie sind zugleich dankbar. Denn nicht viele Start-ups schaffen es, sich dauerhaft zu etablieren. Deshalb wird das Jubiläum im Sommer auch groß gefeiert. Zunächst mit neuen Produkten: »Zum einen vier Tiefkühlprodukte, darunter frische Bio-Erdbeeren, die gefroren und anschließend schokoliert werden – ein fruchtig-kühler Snack mit knackiger Schokolade, der das Tiefkühlsortiment richtig umkrepeln wird«, ist sich Christian Fenner sicher. Zum anderen gibt es, analog zu den gefriergetrockneten Matcha-Erdbeeren, ganz neu auch eine Matcha-Erdbeer-Schokoladentafel.

Und was wünscht sich das Unternehmen für die Zukunft? »Wir möchten die Schokoladenindustrie nachhaltig verändern und so lange weitermachen, bis sich auch im Großen und Ganzen etwas tut. Unsere vier Säulen im Nachhaltigkeitsbereich – Bio, Vegan, Fairtrade-zertifizierter Kakao und Papierverpackung – wollen wir in den Mainstream bringen. Wir hoffen, dass dann auch andere Wettbewerber nachziehen.« jk



»Wir möchten die Schokoladenindustrie nachhaltig verändern und so lange weitermachen, bis sich auch im Großen und Ganzen etwas tut.«

Christian Fenner, Mitgründer und Geschäftsführer Nucao

Neu bei Alnatura: die tiefgekühlten frischen Erdbeeren, umhüllt von knackiger Schokolade, und die tiefgekühlten frischen Matcha-Himbeeren. Beide Sorten finden Sie bei Alnatura in der Kleinstruhe. Ebenfalls neu: die Matcha-Erdbeer-Schokoladentafel.





QUELLE
DER
Freude

19,6
mg/l
TROCKEN-
RÜCKSTAND

PURE *Freude*
FÜR GROSS UND KLEIN

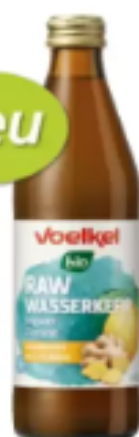


QUELLE DER *Freude*
La Gioia
NATÜRLICHES MINERALWASSER
19,6
1,5 l



Für Sie ausgewählt

neu



Voelkel
Bio RAW Wasserkfir
Ingwer Zitrone **vegan**
 Prickelnde Erfrischung: Der Wasserkfir wird in der hauseigenen Safterei auf traditionelle Weise fermentiert und mit Direktsaft aus Ingwer und sonnengereiften Zitronen verfeinert. Unpasteurisiert, dadurch bleiben die Mikroorganismen lebendig erhalten.

Dauerpreis 0,33l
2,79 (1l = 8,45 €)



Mehr Mehrweg



Störtebeker
Bio-Bier »Bernsteinweizen«
alkoholfrei
 Bio-Weizen- und Bio-Pilsener-Malze verleihen diesem ausgewogenen alkoholfreien Bier seine Bernsteinfarbe sowie seine leichte Malzsüße. Obergärige Hefe sorgt für intensive, fruchtige Aromen; eine dezente Hopfung betont die Fruchtnoten.

Dauerpreis 0,5l
1,49 (1l = 2,98 €)



Mehr Mehrweg

MANI Bläuel
Bio-Kalamata-Olivenpaste,
Naturland-Fair-zertifiziert **vegan**
 Die aromatischen Kalamata-Oliven verleihen dieser Paste ihren charakteristischen, ausgewogenen Geschmack. Als typisch griechische Meze eignet sie sich ideal als Brotaufstrich, zu Antipasti oder zum Verfeinern mediterraner Gerichte.



Dauerpreis 180g
4,69 (1 kg = 26,06 €)

Hedi
Bio-Brottaufstrich »Vegane Art...
Teewurst aus Linsen«** **vegan**
 Die Kombination aus roten Linsen und aromatischem Tomatenmark macht diesen Aufstrich besonders. Verschiedene erlesene Gewürze verfeinern den vollmundigen Geschmack und verleihen ihm eine feine Note.



Dauerpreis 140g
3,49 (1 kg = 24,93 €)

LaSelva
Natives Bio-Olivenöl extra
»Dolce«, Naturland-zertifiziert** **vegan**
 Das kalt gepresste, leichte Olivenöl erster Güteklasse aus italienischen Oliven ist besonders mild im Geschmack. Ideal für die Alltagsküche, zum Kochen und Dünsten, für Dressings und zum Verfeinern von allerlei Speisen.



Dauerpreis 500ml
12,99 (1l = 25,98 €)



Raw Bite

Bio-Riegel »Cacao« vegan

Schokoladiger Geschmack – ohne Schokolade: Dieser Riegel kombiniert weiche Datteln, knackige Nüsse und herben Kakao zu einem natürlich süßen Snack. Der glutenfreie Riegel ist perfekt für alle Schoko-Fans, für zwischendurch und unterwegs.

Dauerpreis
2,19

50g
(1 kg = 43,80€)



MorgenLand

Bio-Kokoschips geröstet, Naturland-zertifiziert vegan

Für diese Kokoschips werden frische Kokosnüsse in Stücke geschnitten und geröstet. Mit ihrem typischen Aroma sind die Chips die ideale Zutat für Gemüse- oder Reisgerichte sowie zum Verfeinern von Desserts, Obstsalaten, Eis oder Gebäck.

Dauerpreis
2,79

150g
(1 kg = 18,60€)



Kleine Farm

Bio-Mango-Chips gefriergetrocknet vegan

Knuspriger Snack aus hundert Prozent Frucht: Dank der Gefrier Trocknung bleibt die Mango süß und fruchtig. Die Mango-Chips sind vielseitig einsetzbar: als Topping auf Müsli, Porridge und Joghurt sowie zum Backen oder einfach pur – zwischendurch und unterwegs.

Dauerpreis
2,49

15g
(1 kg = 166,-€)

Wein des Monats



Dauerpreis
6,99

0,75l
(1l = 9,32€)

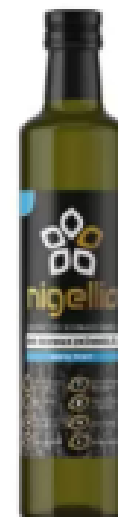
Gens et Pierres

Bio-Wein Sud-Sud Rosé vegan

Ein trockener französischer Rosé aus den Rebsorten Cinsault, Mourvèdre und Grenache. Im Duft bildet Himbeerfrucht das aromatische Zentrum, begleitet von blumigen und angenehm sahnigen Anklängen. Im Mund Rote Johannisbeere, lebendig und erfrischend, aber ohne Strenge – am Ende doch eher Charmeur als Gouvernante. Passt zu Sardinen in Öl und eignet sich perfekt als Aperitif.

Dauerpreis
19,99

500ml
(1l = 39,98€)



Öl des Monats

Nigellio

Bio-Schwarzkümmelöl

Für dieses mildwürzige Öl wird sorgfältig ausgewählter Bio-Schwarzkümmel in der Manufaktur der Wasgau Ölmühle schonend kalt gepresst und gefiltert. Es ist vielseitig einsetzbar: ob pur, einen Teelöffel täglich, oder zur Verfeinerung von Salaten, Dressings und orientalischen Gerichten.

Vom Café ins Kuchenregal

Glowkitchen begann mit einer einfachen Frage: Warum gibt es eigentlich kein gutes Bananenbrot im Supermarkt? Dank des Start-ups kann man den saftigen Bio-Snack heute deutschlandweit und natürlich im Alnatura Markt erwerben.

Die Geschichte von Glowkitchen beginnt in Münster. Dort kreuzten sich vor einigen Jahren die Wege von Charlotte Mosler, Marc Wetzel, Johanna Schlitt und Laura Knüfermann im Glowkitchen-Feel-Good-Café, das Mosler und Wetzel seit 2018 führen. Hier wurde täglich frisch gebacken – und schnell stellte sich heraus, dass ein Produkt besonders beliebt war: das »Banana Bread«. Immer wieder fragten die Gäste, ob sie das Bananenbrot auch für unterwegs oder zu Hause kaufen könnten. Gleichzeitig fiel dem Team auf: Während »Banana Bread« in Ländern wie Australien, Neuseeland oder Großbritannien längst ein Klassiker im Supermarktregal ist, gab es in Deutschland kaum gute Optionen.

Warum also nicht selbst ein Bananenbrot zum Mitnehmen entwickeln – hochwertig, saftig und vor allem schmackhaft? Aus der Idee wurde ein Projekt. Es folgten Monate voller Rezepttests, Produktionsversuche und Gespräche mit Partnern, die bereit waren, gemeinsam etwas Neues auf den deutschen Markt zu bringen. Das Endprodukt sollte anders sein als klassische Rührkuchen: mit hochwertigen Bio-Zutaten, pflanzlichen Rezepturen und einer Extraportion Frucht. Als 2021 schließlich die Produktion startete und die ersten Bananenbrote vom Band liefen, war das für das Team ein ganz besonderer Moment: der Startschuss für Glowkitchen als Food-Marke.

Heute steht Glowkitchen für moderne Snacks, die Genuss und bewusste Ernährung verbinden. Die »Banana Breads« werden mit 30 Prozent Bananenanteil, Vollkorn-Dinkelmehl und bis zu 52 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Rührkuchen gebacken. Sie sind ideal für unterwegs, im Büro, vor oder nach dem Sport oder als kleine Auszeit zwischendurch. Was als Idee im Café begann, ist zu einer Marke geworden, die ihre Produkte in ganz Deutschland vertreibt – mit dem Ziel, die klassische Kuchenwelt zu bereichern.



Das Bananenbrot gibt es bei Alnatura als 240-Gramm-Laib mit Schokostückchen sowie als 70-Gramm-Snack in Natur oder mit Schokostückchen.



Marc, Laura, Johanna und Charlotte von Glowkitchen.

»Für uns als Start-up ist die vertrauensvolle und seit fast fünf Jahren wachsende Partnerschaft mit Alnatura von besonderem Wert. Sie bestätigt den Innovationsgeist des Bio-Pioniers.«

Marc Wetzel, Mitgründer und Geschäftsführer der Glowkitchen Food GmbH

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Kruut
Bio-Zyklus-Shot**
60 ml Dauerpreis¹ 2,89 €
(1 l = 48,17 €)

So schmeckt Pflanzenkraft

Hochkonzentrierte Kräuterauszüge
treffen auf frisches Wildobst. Entdecken
Sie neben unterschiedlichen Shots
auch schonend hergestellte Pflanzenpulver
von Kruut in Ihrem Alnatura Markt.



Kruut
Bio-Kraft-Shot**
60 ml Dauerpreis¹ 2,89 €
(1 l = 48,17 €)



Kruut
Bio-Bitter-Shot**
60 ml Dauerpreis¹ 2,89 €
(1 l = 48,17 €)



Kruut
**Bio-Wildkräuterpulver
»Heimische Superfoods«****
70g Dauerpreis¹ 11,50 €
(1 kg = 164,29 €)



Kruut
Bio-Ayurveda-Shot**
60 ml Dauerpreis¹ 2,89 €
(1 l = 48,17 €)




Kruut
Bio-Ruhe-Shot**
60 ml Dauerpreis¹ 2,89 €
(1 l = 48,17 €)

kruut®

NATÜRLICHE PFLEGE

*Haare pflegen
mit Ayurveda*



Nach der ayurvedischen Lehre wird das Haar als Spiegel der inneren Balance betrachtet. Alnatura zeigt, wie natürliche Pflege und pflanzliche Farben Haar und Kopfhaut verwöhnen.

Die jahrtausendealte Lehre Ayurveda, das »Wissen vom Leben«, hat ihren Ursprung in der vedischen Kultur Indiens. Auch wenn Ayurveda hierzulande oft mit Anwendungen aus dem Wellnessbereich gesehen wird, steht dahinter ein umfassendes naturmedizinisches Gesundheitssystem.

Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass alles auf dieser Welt aus den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther (Raum) besteht. Diese fünf Elemente finden sich in verschiedenen Kombinationen in drei Gruppen wieder, den Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Sie beschreiben unterschiedliche Konstitutionen und beeinflussen laut Ayurveda unter anderem Körperbau, Eigenschaften und Stoffwechselprozesse. Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich, jedoch in individueller Ausprägung. Geraten sie aus der Balance, kann dies zu Störungen führen. Das Ziel im Ayurveda ist es daher, die Doshas im Gleichgewicht zu halten.

Balance als Basis

Auch die Haargesundheit wird im Ayurveda eng mit der inneren Balance verbunden und folgt damit einem ganzheitlichen Verständnis. So gilt kräftiges, glänzendes Haar als Ausdruck von Ausgeglichenheit und einem gut funktionierenden Stoffwechsel. Neben der Pflege spielen dafür beispielsweise auch die Ernährung sowie die Lebensweise eine wesentliche Rolle.

Zur ayurvedischen Haarpflege gehören traditionell pflanzliche Öle und Kräuteranwendungen. Dabei steht nicht allein das Haar selbst, sondern auch die Kopfhaut im Mittelpunkt, denn sie gilt als Grundlage für schönes Haar. Die Pflege wird möglichst individuell gewählt – abgestimmt auf die persönliche Konstitution sowie die Bedürfnisse von Haar und Kopfhaut.

Vor der Wäsche werden Haare und Kopfhaut häufig eingeeölt und sanft massiert. Dazu finden beispielsweise Sesam-, Kokos- oder Mandelöl Anwendung, oft ergänzt durch Kräuter wie Amla (Amalaki, indische

Für eine wohltuende Kopfmassage am Abend

Einen Teelöffel Haaröl, wie zum Beispiel Amla-Öl (auch: Amalaki-Öl), erwärmen und mit den Fingerspitzen kreisend in die Kopfhaut einmassieren. Damit das Öl einziehen kann, lassen Sie es etwa eine halbe Stunde oder auch über Nacht einwirken. Ayurveda empfiehlt, während der Einwirkzeit zu ruhen. Danach mit einem milden Shampoo auswaschen. Nicht öfter als zwei- bis dreimal pro Woche anwenden, um die Kopfhaut nicht auszutrocknen. Amalaki wird nachgesagt, die Haarwurzeln zu stärken.

Stachelbeere) oder Brahmi (Nabelkraut). Auch Kräuterbehandlungen kommen zum Einsatz, etwa als Zusatz in Shampoos oder Kopfhautmasken.

Farbe, die mehr kann

Pflanzenfarben wie Henna, Cassia oder Kurkuma werden aus fein vermahlenden Pflanzenteilen gewonnen, nachdem sie traditionell zu dem Zeitpunkt geerntet wurden, an dem ihre Farbintensität am höchsten ist.

Im Unterschied zu vielen konventionellen Färbemethoden greifen Pflanzenfarben die Haarstruktur nicht an. Die Farbpigmente legen sich stattdessen wie eine schützende Hülle um das einzelne Haar und verbinden sich mit der natürlichen Ausgangsfarbe. So entsteht ein individuelles Farbergebnis, das die eigene Haarstruktur beibehält. Besonders angenehm ist, dass die enthaltenen Pflanzenstoffe Haar und Kopfhaut während der Anwendung pflegend unterstützen.

Für ein gleichmäßiges Ergebnis sollten Sie das Haar vor dem Färben gründlich mit einem Shampoo reinigen und von Rückständen befreien. Bei strapaziertem Haar kann es sinnvoll sein, es mit einer pflegenden Kur vorzubereiten. Zunächst eine Probesträhne einzufärben, hilft, das spätere Farbergebnis besser einzuschätzen.

Nur natürlich

Alle bei Alnatura erhältlichen ayurvedischen Haarpflege- und -färbeprodukte sowie grundsätzlich alle Kosmetika sind zertifizierte Naturkosmetik. Diese enthält natürliche und naturidentische Stoffe, die das Haar nicht zusätzlich belasten und möglichst aus Bio-Anbau stammen. Zusätze wie synthetische Farb- und Duftstoffe, Silikone, Parabene, Paraffine oder andere Erdölprodukte werden nicht eingesetzt. Ori-

entierung geben anerkannte Gütesiegel wie Ecocert, Natrue, Demeter, NCS oder Cosmos-Standard.

Naturkosmetik ist ideal für langfristig schönes Haar – sie unterstützt die Struktur des Haares, ohne diese zu verändern. So lässt sich Haarpflege im wahrsten Sinne des Wortes »ganz natürlich« und bewusst in den Alltag integrieren. *mp*



Haare im Gleichgewicht – Pflege nach den Doshas

Im Ayurveda wird die Haarbeschaffenheit mit der individuellen Konstitution in Verbindung gebracht – je nach Dosha haben Haar und Kopfhaut unterschiedliche Bedürfnisse:

Vata (Luft und Äther)

Feines, eher trockenes, eventuell leicht gewelltes oder sensibles Haar, das zu Trockenheit oder Haarbruch neigen kann. Nährende, wärmende Öle wie Sesam- oder Mandelöl sowie sanfte Kopfhautmassagen können ausgleichen.

Pitta (Feuer)

Kräftiges, auch feines Haar, oft mit empfindlicher Kopfhaut, das bei Ungleichgewicht zu Haarausfall oder frühem Ergrauen neigen kann. Kühlende Pflege mit Kokosöl, Aloe vera und Kräutern wie Brahmi oder Amla kann beruhigend wirken.

Kapha (Wasser und Erde)

Volles, glänzendes Haar, das schneller fettig werden und zu Schuppen neigen kann. Leichte, aktivierende Pflege, etwa mit Kräuterreinigungen und anregenden Kopfhautmassagen, unterstützt das Gleichgewicht.



10% Rabatt

auf die Warengruppen Haarpflege,
Haarfarben, Hartwaren

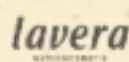


Mit diesem Coupon erhalten Sie einmalig **10% Rabatt** auf die Warengruppen Haarpflege (Shampoo und Conditioner fest und flüssig, Stylingprodukte, Haarkuren, Haaröle, Haanwasser), Haarfarben und Hartwaren (Bürsten und Kämmel) in den Alnatura Super Natur Märkten in Deutschland. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. **Gültig vom 01.06. bis 30.06.2026.** Nach Ablauf des Gültigkeitsdatums nicht mehr einsetzbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Eine Coupon-Vervielfältigung ist nicht zulässig.

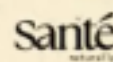
Coupon beim Bezahlen
an der Kasse abgeben.



khadi



LOGONA



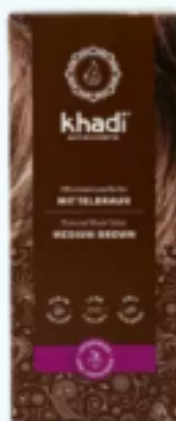
und weitere
Marken

Aus unserer
Naturdrogerie*



khadi
Ayurvedisches Haaröl »Vitality Grow« vegan**
Das Haaröl mit indischen Pflanzen wie Sesam, Wunderbaum, Amla und Bhringaraj belebt die Kopfhaut und vitalisiert das Haar. Es enthält ayurvedisches Elixier, einen hochkonzentrierten Pflanzenextrakt, und duftet warm-würzig.
50 ml **Dauerpreis¹ 14,49 €**
(1 l = 289,80 €)

khadi
Ayurvedisches Elixier-Shampoo »Amla Volume« vegan**
Die indische Frucht Amla wird im Ayurveda traditionell zur Schönheitspflege eingesetzt. Das im Shampoo enthaltene Elixier basiert auf einer Kombination aus Kräutern, Rinden und Früchten. Diese werden nach dem ayurvedischen Herstellungsprinzip sanft eingekocht.
200 ml **Dauerpreis¹ 15,99 €**
(1 l = 79,95 €)



khadi
Pflanzenhaarfarbe Mittelbraun vegan**
Diese Pflanzenhaarfarbe mit Henna, Amla, Aloe vera und Kamille ist die ideale Wahl für alle, die ein permanent-intensives Farberlebnis mit natürlicher Pflege verbinden wollen. Sie lässt das Haar in einem warmen, zimt-farbenen Mittelbraun erstrahlen.
100 g **Dauerpreis¹ 12,90 €**
(1 kg = 129,- €)



alviana
3in1 Coco Hair Care strapaziertes Haar vegan
Die Haarmaske mit Bio-Kokosöl bietet je nach Anwendung durch einen pflanzlichen Keratinkomplex leichte bis intensive Pflege und sorgt für gute Kämmbarkeit. Als Spülung drei Minuten oder als Maske zehn Minuten einwirken lassen und anschließend ausspülen. Als Leave-in-Pflege in die Haarlängen einmassieren.
150 ml **Dauerpreis¹ 4,49 €** (1 l = 29,93 €)

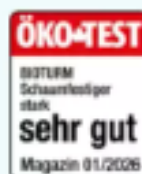
Ben & Anna
Festes Lemongrass-Shampoo vegan**
Dieses feste Shampoo reinigt Haar sowie Kopfhaut schonend und überzeugt mit einem frischen Duft nach Zitronengras und Vanille. Die pflegende Formulierung mit Kakaobutter und Kurkuma unterstützt geschmeidiges Haar und natürlichen Glanz.
60 g **Dauerpreis¹ 3,99 €** (1 kg = 66,50 €)



BIOTURM Naturkosmetik
Styling Paste mattierend**
Die mattierende Paste kombiniert die Vorteile von Gel und Wachs und bringt die Frisur optimal in Form. Der hohe Gehalt an Bienen- und Carnaubawachs gibt dem Haar lang anhaltende Struktur. Für einen seidig-matten Look, besonders geeignet für kürzere Haare.
110 ml **Dauerpreis¹ 8,99 €** (1 l = 81,73 €)



BIOTURM Naturkosmetik
Schaumfestiger stark vegan**
Stärkerer Halt für jeden Haartyp: Dieser Schaumfestiger mit Bio-Extrakten aus Malvenblüte und grünem Tee bringt Volumen ins Haar, ohne zu verkleben. Darüber hinaus wird das Haar beständiger gegenüber mechanischem Stress, ausgelöst durch Kämmen oder Glätten.
150 ml **Dauerpreis¹ 9,99 €**
(1 l = 66,60 €)



* 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.

AUS UNSEREM SORTIMENT*



Lavera
Basis sensitiv Haarkur
»Feuchtigkeit & Pflege« **vegan**
200 ml Dauerpreis¹ 7,49 €
(1 l = 37,45 €)

lavera
NATURKOSMETIK



Made by Speick
Haarseife** **vegan**
45 g Dauerpreis¹ 2,99 €
(1 kg = 66,44 €)

SPEICK
NATURKOSMETIK



éla Natural Beauty
Trockenshampoo-Puder
»Dunkles Haar«** **vegan**
250 g Dauerpreis¹ 6,99 €
(1 kg = 27,96 €)

éla
NATURAL BEAUTY



Für ein natürliches Haargefühl

Naturkosmetik-Produkte,
die das Haar sanft reinigen und pflegen,
die Kämmbarkeit verbessern und
ihm einen angenehmen Duft verleihen,
finden Sie in Ihrem Alnatura Markt.



Rosenrot
ShampooBit Kur **vegan**
55 g Dauerpreis¹ 9,79 €
(1 kg = 178,- €)

Rosenrot



Santé
Haarshampoo »Intense
Hydration Shampoo«** **vegan**
250 ml Dauerpreis¹ 3,95 €
(1 l = 15,80 €)



Santé
Haarspülung
»Intense Hydration
Conditioner«** **vegan**
150 ml Dauerpreis¹ 3,95 €
(1 l = 26,33 €)

Santé
naturelle



Urtekram
Rosmarinshampoo
»Fine Hair«** **vegan**
250 ml Dauerpreis¹ 7,79 €
(1 l = 31,16 €)

URTEKRAM
NORDIC BEAUTY

* Bei den Produktverlinkungen 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.

Die Wurzel schöner Haare Ayurveda



khadi[®]
AYURVEDA BEAUTY

Die Amla Haarpflege Serie von khadi

Schönes Haar beginnt an der Wurzel – auf der Kopfhaut. Im Ayurveda gilt Amla als Ursprung von ganzheitlicher Gesundheit und Balance. Die indische Superfruit wird in Indien traditionell zur Pflege von Kopfhaut und Haaren verwendet. Für Haar, das kraftvoll wächst, lebendig glänzt und sichtbar an Fülle gewinnt. Traditionell Ayurvedisch – mit 20% khadi Elixier aus Ayurvedischen Heilkräutern, Früchten und Wurzeln.

Jetzt entdecken!

khadi.de

Pflanzenkraft fürs Haar

Logona zählt zu den Pionieren der Naturkosmetik in Deutschland. Seit über 45 Jahren entstehen die Produkte auf Basis hochwertiger Pflanzenwirkstoffe und wissenschaftlicher Expertise. Die zertifizierte Haarpflege bietet Shampoos, Pflegeprodukte und schonende Pflanzenhaarfarben.



Pflanzenhaarfarbe-Creme 240 Nougatbraun **vegan**

Die färbende Creme schenkt dem Haar eine warme, natürliche Braunnuance. Pflanzliche Farbpigmente legen sich schützend um das Haar und sorgen für intensive Farbe und natürlichen Glanz. Gleichzeitig wird das Haar gepflegt und gestärkt.
150 ml **Dauerpreis¹ 15,89 €** (1l = 105,93 €)

Pflege-Shampoo

Bio-Brennnessel **vegan**

Das Shampoo mit Bio-Brennnessel reinigt Haar und Kopfhaut besonders sanft und stärkt das Haar auf natürliche Weise.

Pflanzliche Extrakte unterstützen die Haarstruktur und schenken dem Haar frische Lebendigkeit und natürlichen Glanz.

500 ml **Dauerpreis¹ 13,19 €**
(1l = 26,38 €)

AUS UNSEREM SORTIMENT*

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



Color-Protect-Conditioner **vegan**
Der Conditioner bewahrt die
Farbbrillanz und pflegt koloriertes
Haar intensiv ganz ohne Ausspülen.
Pflanzliches Phyto-Keratin aus
Weizen, Mais und Soja stärkt die
Haarstruktur, Bio-Himbeersamen-
extrakt schützt vor Hitze und UV-
Strahlung.

150 ml **Dauerpreis¹ 9,99 €**
(1 l = 66,60 €)

Age-Energy-Shampoo **vegan**
Eine neue Generation der Natur-
kosmetik für dünner werdendes
Haar: Dieses Shampoo aktiviert
die Kopfhaut mit Bio-Koffein und
pflanzlichen Wirkstoffen. Es stärkt
die Haarwurzel, unterstützt das
natürliche Haarwachstum und
schenkt dem Haar neue Energie
und Fülle.

250 ml **Dauerpreis¹ 8,49 €**
(1 l = 33,96 €)

Age-Energy-Kopfhaut-Tonikum **vegan**
Gezielte Pflege für die Kopfhaut:
Das Tonikum mit Bio-Koffein und
pflanzlichen Wirkstoffen aktiviert
die Haarwurzel und unterstützt
kräftigeres Haarwachstum. Die
leichte Formel belebt die Kopfhaut
und kann dünner werdendem Haar
entgegenwirken.

150 ml **Dauerpreis¹ 14,99 €**
(1 l = 99,93 €)

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

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

Empfehlungen des Monats

Lavera
Basis Sensitive
Cremedusche vegan

Die Cremedusche mit Bio-Aloe-
vera und Bio-Mandelöl reinigt,
ohne auszutrocknen, und duftet
mild und frisch. Sanfter Schaum
schont und pflegt die Haut.
Die Formulierung mit milden
Tensiden ist pH-hautneutral.
Auch für trockene und sensible
Haut geeignet.

250 ml **Dauerpreis¹ 4,39 €**
(1 l = 17,56 €)



neu

BIOTURM Naturkosmetik
Trockene Kopfhaut Shampoo**
Schonende Reinigung bei trockener
Kopfhaut: Der Lacto-Intensiv Wirk-
komplex aus Bio-Molke schützt und
regeneriert Kopfhaut und Haare
schon beim Waschen. Betain spendet
Feuchtigkeit und kräftigt das
Haar. Vanilleextrakt und Bergamott-
öl verleihen dem Shampoo seinen
charakteristischen Duft.
200 ml **Dauerpreis¹ 12,95 €**
(1 l = 64,75 €)



TITANIA
Fuß Relax Bad vegan**
Dieses Fußbadesalz mit Kamille
und weißem Tee revitalisiert
müde Füße und hinterlässt einen
wohltuenden Duft. Zur Vor-
bereitung auf eine nachfolgende
Pediküre oder als entspannendes
Spa-Erlebnis nach einem
anstrengenden Tag geeignet.
40 g **Dauerpreis¹ 1,49 €**
(1 kg = 37,25 €)



Primavera
Leichte Beine Gel vegan**
Das Pflegegel trägt zur Vitalisie-
rung müder und schwerer Beine
bei. Mit Hamamelis, Schafgarbe
und Zypresse. Geeignet für ent-
lastende Beinmassagen. Wirkt
durch den krautig-frischen Duft
belebend auf Körper und Sinne.
75 ml **Dauerpreis¹ 19,90 €**
(1 l = 265,33 €)

TITANIA
Fuß Butter vegan**
Reichhaltige Pflege
mit besonders cremiger
Konsistenz: Die Fuß-
butter mit pflanzlichen
Wachsen und Sheabutter
spendet Feuchtigkeit und
hinterlässt die Füße wun-
derbar weich und geschmei-
dig. Betain schützt außerdem
vor dem Austrocknen.
100 ml **Dauerpreis¹ 7,99 €** (1 kg = 79,90 €)



* Bei den Produktverstellungen 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.

² Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

neu



Oyess Lippenpflegestift Honey**
Für honigweiche Lippen: Dieser natürliche Pflegestift mit echtem Bio-Honig pflegt die Lippen samtig-weich und hinterlässt einen leichten süßen Honiggeschmack. Die Formulierung mit reichhaltiger Bio-Sheabutter und Bio-Jojobaöl spendet lang anhaltende Feuchtigkeit.
4,8g **Dauerpreis¹ 2,95 €**



Schalk Mühle
»Schokolade« Bio-Proteinpulver Kakao vegan**
Das Proteinpulver aus Hanfsamen, Leinsamen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen bietet einen Eiweißanteil von 50 Prozent. Feiner Bio-Kakao sorgt für schokoladigen Geschmack. Ideal für den Shake oder im Smoothie, im Müsli, in Pancakes und pflanzlichen Drinks.
250g **Dauerpreis¹ 11,90 €**
(1 kg = 47,60 €)



Raab Vitalfood
Nahrungsergänzungsmittel² Bio-Mönchspfeffer-Extrakt vegan**
Mönchspfeffer ist eine Pflanze aus der Familie der Lippenblütler und seit Jahrhunderten Bestandteil der europäischen Pflanzenkunde. Für dieses Produkt in praktischer Kapselform wird der Extrakt aus den Früchten von biologisch angebautem Mönchspfeffer gewonnen. Eine Kapsel pro Tag.
60 St. à 460 mg = 27,6g **Dauerpreis¹ 14,90 €**
(1 kg = 539,86 €)

neu

Pufuletti
Bio-Maissnack Pufuletti vegan
Ob unterwegs, im Büro oder zu Hause, pur oder mit Dip: Die knusprigen Pufuletti sind ein locker gepuffter Snack aus Bio-Mais. Sie überzeugen durch ihre feine, luftige Textur und einen angenehm milden Geschmack. Aus nur drei Zutaten: Maisgrieß, Rapsöl und Salz.
85g **Dauerpreis¹ 1,19 €**
(1 kg = 14,- €)



Sodasan
Spülmittel Lemon & Lime vegan
Für die April-Ausgabe 2026 hat Öko-Test 26 Handspülmittel getestet, darunter acht Konzentrate. Das Sodasan Spülmittel Lemon & Lime hat als einziges nicht-konzentriertes Spülmittel die Bestnote »sehr gut« erhalten. Die Note »sehr gut« wurde unter den nicht-konzentrierten einmal, die Note »gut« siebenmal, »befriedigend« siebenmal, »ausreichend« zweimal, »mangelhaft« einmal vergeben. Besonders hervorzuheben sind die glänzende Reinigungsleistung und die Ergiebigkeit: Mit der Note 1,6 erzielte das Sodasan-Produkt den besten Wert unter allen getesteten Nicht-Konzentraten. Mit einem Recyclat-Anteil von 95 Prozent in der Verpackung erreicht es zudem ebenfalls den Spitzenwert im Test.
500ml **Dauerpreis¹ 2,29 €** (1l = 4,58 €)
1l **Dauerpreis¹ 3,69 €**



Testidentisch



Sodasan
Weichspüler Lavendel vegan**
Ätherische Öle aus Bio-Anbau verleihen der Wäsche eine duftige Lavendelfrische. Der Weichspüler entfernt Waschmittelrückstände und pflegt und glättet die Fasern. Die sehr gute Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. Für Maschinen- und Handwäsche.
750 ml = 18 WL
Dauerpreis¹ 2,99 €
(1 WL = 0,17 €)



Warum bläht der Bauch?

Blähungen und Völlegefühl sind weit verbreitet – bei manchen mehr, bei anderen weniger stark ausgeprägt. Doch was sind die häufigsten Ursachen, was hilft dagegen und worauf kann man achten, damit der Darm vom Essen profitiert statt rebelliert?

All das weiß Prof. Dr. med.

Ingmar Mederacke, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Endokrinologie der Helios HSK in Wiesbaden.



Herr Prof. Dr. Mederacke, warum bläht der Bauch überhaupt? Wann sind Beschwerden harmlos und wann sollte man genauer hinsehen?

»Blähungen sind ein Zeichen dafür, dass der Darm arbeitet: Bakterien im Dickdarm vergären unverdaute Nahrungsbestandteile – dabei entsteht Gas. Nicht immer ist zu viel Gas das Problem. Der Darm mancher Menschen reagiert einfach empfindlicher auf Dehnung als bei anderen. Man spricht hier von viszeraler Hypersensitivität. Dieselbe Gasmenge, die eine Person kaum bemerkt, kann bei einer anderen erhebliche Beschwerden verursachen. Auch eine verlangsamte Darmassage, bei der Gas nicht zügig weitertransportiert wird, spielt häufig eine Rolle.

Harmlos sind Blähungen, wenn sie an eine Mahlzeit geknüpft sind und von selbst vergehen. Ärztliche Abklärung ist jedoch sinnvoll, wenn außerdem Symptome auftreten wie gleichzeitig Gewichtsverlust, Blut im Stuhl oder eine deutliche Veränderung der Stuhlgewohnheiten. Hinter hartnäckigen Blähungen

können sich eine Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Dünndarmfehlbesiedlung verbergen. Sie lassen sich mit einem einfachen Atemtest nachweisen.«

Viele Menschen berichten von Blähungen bei ballaststoffreicher Ernährung oder nach dem Verzehr von Milchprodukten. Woran liegt das?

»Dass ausgerechnet gesunde Lebensmittel Blähungen auslösen, klingt paradox – ist aber erklärbar. Ballaststoffe werden im Dünndarm nicht verdaut und landen unverdaut im Dickdarm, wo Bakterien sie fermentieren. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren – aber eben auch Gas. Wer seinen Darm plötzlich mit großen Mengen Ballaststoffen konfrontiert, wird das spüren. Bei Milchprodukten ist oft Laktoseintoleranz die Ursache. Bei Obst, Zwiebeln, Hülsenfrüchten oder Produkten aus Weizenmehl stecken sogenannte FODMAPs dahinter – fermentierbare Kohlenhydrate, die bei empfindlichem Darm Probleme bereiten kön-



»Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen – alles, was den Körper in Schwung bringt, regt die Darmperistaltik an und hilft gegen Blähungen.«

Prof. Dr. med. Ingmar Mederacke,
Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie
und Endokrinologie der Helios HSK in Wiesbaden

nen. Eine Low-FODMAP-Ernährung kann bei anhaltenden Beschwerden helfen, sollte aber mit ernährungsmedizinischer Begleitung und nur zeitlich begrenzt erfolgen. Nach Symptombesserung sollte eine schrittweise Wiedereinführung der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen erfolgen. Eine langfristige Low-FODMAP-Diät birgt das Risiko einer Mangelernährung. Der wichtigste Praxistipp: langsam steigern. Wer seinen Darm graduell an mehr Ballaststoffe gewöhnt, wird langfristig weniger Probleme haben. Hülsenfrüchte gut einweichen und kochen, reifes Obst bevorzugen, in Ruhe essen und gründlich kauen.«

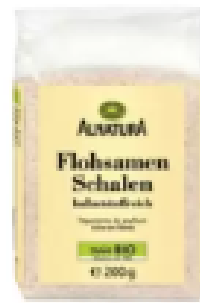
Was hilft aus Ihrer Erfahrung als Gastroenterologin noch gegen Blähungen? Was wird überschätzt, was unterschätzt?

»Unterschätzt wird der Einfluss von Stress und dem Zusammenspiel zwischen Darm und Nerven. Der Darm hat ein eigenes Nervensystem und reagiert auf psychische Belastung. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen oder bei stärkeren Beschwerden auch eine darmfokussierte Psychotherapie oder Hypnotherapie können sehr wirkungsvoll sein. Im medizinischen Alltag werden diese Ansätze noch viel zu selten empfohlen.

Ebenfalls unterschätzt: regelmäßige körperliche Bewegung. Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen – alles, was den Körper in Schwung bringt, regt die Darmperistaltik an und hilft gegen Blähungen. Überschätzt wird dagegen das pauschale Weglassen von Gluten ohne Zöliakie-Diagnose. Viele berichten zwar von Besserung – aber meist liegt das daran, dass sie insgesamt weniger verarbeitete Lebensmittel essen, nicht am Gluten selbst.«

Das Interview führte Janina Hinkelbein.

Produkte aus dem Sortiment*



Alnatura

Bio-Flohsamenschalen vegan
Flohsamenschalen sind reich an Ballaststoffen, haben ein hohes Quellvermögen und sollten deshalb mit reichlich Flüssigkeit verzehrt werden. Neutral im Geschmack, passen sie ins Müsli, in Smoothies, Gebäck und vieles mehr.
200 g **Sparpreis¹ 5,99 €**
(1 kg = 29,95 €)

Sanatur

Bio-Akazienfaser-Pulver vegan**
Das Akazienfaser-Pulver aus der Sahelzone in Afrika hat einen hohen Anteil an Ballaststoffen. Es ist schnell löslich, geschmacks- sowie geruchsneutral und eine Alternative zu Flohsamenschalen. Einfach in Wasser, Säfte oder Brühen einrühren.
200 g **Dauerpreis² 9,99 €**
(1 kg = 49,95 €)



Luvos

Gastrostan »Blähungen & Schmerzen« vegan**
Medizinprodukt mit dem Duo-Wirkstoff Simeticon (Entschäumer) und natürlicher Mineralerde zur Verwendung bei Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl sowie zur symptomatischen Behandlung bei Bauchschmerzen.
30 St. à 408 mg = 12,24 g
Dauerpreis² 9,99 € (1 kg = 816,18 €)

Schoenenberger

Naturreiner Heilpflanzensaft Löwenzahn* vegan**

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Magen-Darm-Beschwerden. Der Löwenzahn wird direkt nach der Ernte gepresst, kurzzeiterhitzt und abgefüllt. Zur Durchspülungstherapie bei Harnwegsinfekten, zur Anregung des Stoffwechsels.
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.

¹ Sparpreise sind die günstigsten Preise in einer Warengruppe.
² Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.
³ 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 etablierten 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.

Sommer auf dem Teller

Im Juli, wenn die Temperaturen meist hoch sind, geht nichts über eine sommerlich-leichte Küche. Im nächsten Magazin warten vielfältige Rezepte darauf, entdeckt zu werden – frische Salate spielen dabei die Hauptrolle.



In unseren Alnatura Märkten gibt es eine bunte Salatvielfalt zu entdecken. Mit passenden Dressings – auf Basis feiner Essige und Öle – und schmackhaften Toppings lässt sich festhalten: Davon können wir im Sommer nicht genug bekommen!



Perfekt für unterwegs: Unsere Alnatura Riegel und Snack-Kugeln sind praktisch verpackt, passen in jede Tasche und kleckern nicht.

Wir sind zu Besuch bei Dr. Hauschka und beleuchten, was es mit den fünf Qualitätsmerkmalen der ganzheitlichen Pfliegemarke auf sich hat.



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-ÖKD-001

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

Redaktionsleitung Jonas Freyhol

Besortleitung Alnatura Themen Anja Waldmann

Anzeigen Karja Laforsch

Redaktion Jonas Freyhol, Matthias Fuchs (mf), Sebastian Fuchs, Martina Grimm (mg), Jolina Hinkelbein, Katrin Kasch (kk), Julia Klewer (jk), Dr. Maria Kraatz, Melanie Pischke (mp), Lucas Rehr, Anna Sebestova, Anna-Lena Senfelder, Christian Tempel, Anja Waldmann

Schlusslektorat Monika Klingemann

Verlag mlk corporate publishing GmbH, Friso-Christians-Weg 1, 64287 Darmstadt, Tel. 06151 9996-00

Abbildungen Adobe Stock/Lubomir118809: 30 Illustration Chilli / Lucaas: 38 Blaumiese / Roli: 38 Gartenrotschwanz / Sarayuterdree: 54; Alnatura: 3 Porträt Waldmann, 20 Porträt Wagner, 24 Porträt Jenny, 25 Porträt Michelle, 30 Porträt Netch, 36, Jennifer Arzt: 28/29; Oliver Bracht (Fotograf)/Alicia Maria Poller (Foodstylistin): 5 Tomatenbutter, 11-16, 22/23, 24/25 Nachos/Chicken Nuggets, 26 Schoko-Erdnusslip, 27, 62 Caesar Salad; Oliver Bracht: 26 Porträt Vroni, 62 Riegel; Glowkitchen Food GmbH: 48; Lars Gruber: 37, 38 Tiny Forest; GRÜNE LIGA Berlin/Sebastian Hennigs: 6 Umweltfestival; Helios/2024: 61; iStock/Varincho kaja: 40 Kaffeekirschen; Kraut GmbH: 43; Annika List: 10 Tomaten, 35; nucaor: 42-44; Matthias Pöcker: 40 Porträt Kuhn; Anna Sebestova: 1, B/9; Stocky/Marija Anicic: 5 u. 50/51 Trau; Unsplash/Monika Orabkowska: 60; VISCOM Fotografie: 32/33, 56/57; WALA Holmstedt GmbH: 62 Hand mit Pflanze; Jonas Werner-Hohensee: 3 Markt-Mitarbeiter, 5 Porträt Bauer, 7 Markt-Eingang, 10 Porträt Messner, 18-19, 20 Porträt Schweiner, 21, 38/39 Porträt Ravloek, 39 Campus

Gestaltung mlk corporate publishing GmbH
Litho/Druckvorstufe Reprotechnik Mugler, Darmstadt
Druck Mayr Miesbach GmbH, Am Windfeld 15, 83714 Miesbach, gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel



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

Sie haben Fragen
oder Anregungen?

Schreiben Sie uns gerne an info@alnatura.de



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

Ganz schön frisch hier.

Frisch gefrorene Erdbeeren in knackiger Schoki.



Neu im TK-Regal

MACH M!T IM NEUEN LOOK. WOW STATT RAU!

Unsere Hygieneprodukte von mach m!t präsentieren sich ab sofort im neuen Design: modern, klar und bewusst reduziert.

Die natürliche beige Farbgebung, ausgewählte Designelemente und Qualitätssiegel wie Dermatetest machen auf einen Blick sichtbar, wofür unsere Produkte stehen: zuverlässige Premiumqualität für den täglichen Gebrauch.

Gleichzeitig sind sie besonders schonend zur Umwelt, denn sie werden aus recycelten Kartonagen hergestellt und sparen so wertvolle Ressourcen.

Ob Toilettenpapier, Küchentücher oder Taschentücher – spürbar weich, verantwortungsvoll produziert und jetzt im neuen Design bei Alnatura erhältlich.

