15 Jahre GUT FÜR MICH

Seit 15 Jahren füllen wir das Thema »Ganzheitliche Gesundheit« mit Leben und kreativen Anregungen für die gesundheitsorientierte Zielgruppe des Reformwaren-Fachhandels. Manchmal ist weniger eben mehr und das zeigt sich auch in unserem eher leisen grafischen Konzept mit dezenter Farbgestaltung und feinen Zeichnungen. Das inhaltliche und das grafische Konzept spiegelt die Qualität und Wertigkeit der Markenwelt der Branche optimal wider.

KLARES KONZEPT FÜR DIE TITELGESTALTUNG: REDUZIERT, NATÜRLICH UND HARMONISCH.

natürlich
GUT FÜR MICH.

Editorial

15 Jahre GUT FÜR MICH

natürlich, das sind wir! Ein starkes Team aus Fachredakteur:innen, Grafiker:innen, Manager:innen, Werbe- und Vertriebsfachleuten. Seit nunmehr 15 Jahren widmen wir uns der ganzheitlichen Gesundheit unter dem Motto »*natürlich* GUT FÜR MICH.«

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, keine Frage, doch wie wir sie erlangen oder behalten, darüber herrscht Uneinigkeit. Ich bin der Meinung, wir Menschen sind mehr als funktionale Organismen, die Vitamine oder Pflanzenstoffe zur Gesundheit brauchen. Wir sind denkende und fühlende Wesen, die gehört und verstanden werden wollen. Und eine intakte Natur ist selbstverständlich die Basis – ohne sie kann es keine Gesundheit geben. In keiner anderen Handelsbranche wird dieses ganzheitliche Verständnis von Gesundheit so gelebt wie in den Reformhäusern. Hier hat es sogar eine über 130-jährige Tradition, und mit dem Magazin »natürlich« ergänzen wir diese nun immerhin schon seit 15 Jahren.

Jede der bisher erschienenen 160 Ausgaben ist für unser Team wie ein Erinnerungsalbum. Ich selbst schrieb bereits 2007 als Volontärin für die »*natürlich*«. Sie ist eben ein besonderes Geschenk. Nicht nur für Sie, liebe Leser:innen, die das Magazin in allen teilnehmenden Reformhäusern kostenlos erhalten, die »*natürlich*« ist für mich ein persönliches Lebensgefühl. Dieses Magazin ist ein Teil von mir, ein Teil meines Herzens, den Sie gerade in den Händen halten.

Unser gesamtes Team steckt viel Herzblut in jedes Heft und ganz besonders in dieses, die Jubiläumsausgabe. Auf unseren Jubiläumsseiten (in dieser Ausgabe S. 24 und 25) finden Sie ab jetzt die »**GUT FÜR MICH. WOHLFÜHL-Momente**«. Das sind saisonal passende Tipps zum Abregen, Ausprobieren und Nachkochen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Ausgabe, aber vor allem wünschen wir Ihnen von Herzen Gesundheit!

Ihre Jessica Pankoke und das natürlich-Team

BEI EINEM GEMEINSAMEN BRUNCH HAT DAS NATÜRLICH-TEAM DIE VEGANEN JUBILÄUMS-CUPCAKES VERKOSTET UND FÜR »SEHR GUT« BEFUNDEN. UNSER REZEPT FINDEN SIE AUF S. 25.

UNSERE EXPERTISE

Dipl. Oecotrophologin Jessica Pankoke Die Vegetarierin bietet den natürlich-Leser:innen Orientierung im Ernährungsdschungel. Besonders wichtig ist es ihr, Kinder an gesundes abwechslungsreiches Essen sowie an die Themen Umwelt- und Klimaschutz heranzuführen.

Wissenschaftsjournalistin Maria Braun schreibt seit 12 Jahren über Medizin und Gesundheit. Außerdem verfolgt sie Forschungsprojekte an Universitätskliniken und übersetzt den Nutzen der Arbeiten leicht verständlich für Nicht-Mediziner.

Dr. med. Andres Bircher Der Mediziner steht in der Tradition seines Großvaters Dr. med. Maximilian Bircher-Benner, Pionier der Naturheilkunde und Bircher-Müesli-Erfinder. Er propagiert die ganzheitliche Behandlung von Krankheiten.

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann Der Wissenschaftler gilt als Koryphäe auf dem Gebiet der vegetarischen Vollwert-Ernährung. Er ist emeritierter Professor an der Universität Gießen und Autor zahlreicher Bücher, unter anderem dem Standardwerk »Vegetarische Ernährung«.

NOCH MEHR INFOS FINDEN SIE HIER:

Service und Heftarchiv für Sie: www.natuerlich-magazin.de

Neues aus der Redaktion, aktuelle Tipps: www.facebook.com/natuerlichmagazin

Anregungen und Kritik: redaktion@natuerlich-magazin.de

DIPL. OECOTROPHOLOGIN UND CHEFREDAKTEURIN JESSICA PANKOKE GIBT DER LESERSCHAFT PERÖNLICHE ANTWORTEN AUF PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSFRAGEN.

WISSENSCHAFTSJOURNALISTIN MARIA BRAUN SCHREIBT SEIT 12 JAHREN ÜBER MEDIZIN.

GASTAUTOR PROF. DR. RER. NAT. CLAUS LEITZMANN GILT ALS KORYPÄE IN SACHEN GESUNDER ERNÄHRUNG.

DR. MED. ANDRES BIRCHER PROPAGIERT DIE GANZHEITLICHE BEHANDLUNG VON KRANKHEITEN.

UNSERE STÄRKE IST UNSERE ERFAHRUNG

Das Magazin »natürlich«, das sind wir! Ein bewährtes Team aus Fachredakteur:innen, Grafiker:innen, Werbe- und Vertriebsfachleuten. Unsere Stärke ist unsere Erfahrung, weil wir selber seit vielen Jahren leben und lieben, worüber wir schreiben. Feste Gastautoren und wechselnde Interviewpartner aus Medizin und Wissenschaft unterstreichen unseren redaktionellen Anspruch. Wir glauben, dass es sich lohnt, neueste Erkenntnisse sowie traditionelles Wissen stets im Blick zu haben.

»BESSER LEBEN«
BIETET DEN RAUM,
TIEF IN THEMEN
EINZUSTEIGEN UND
VERSCHIEDENE
POSITIONEN ZU
BELEUCHTEN.

NATÜRLICH IST ANDERS

Gesundheitsmagazine gibt es viele, doch wir glauben, der Mensch ist mehr als ein funktionaler Organismus, der Vitamine und Nährstoffe zur Gesundheit braucht. Unser Verstand und unsere Gefühle sind untrennbar mit den chemischen Prozessen des Körpers verbunden. Daher setzen wir uns in der Serie »Besser Leben« stets intensiv mit Körper und Geist in Bezug auf die verschiedensten Gesundheitsthemen auseinander. Eine intakte Natur ist selbstverständlich die Basis, das entspricht auch dem Reformgedanken der Handelsbranche.

natürlich
GUT FÜR MICH.

15 Jahre

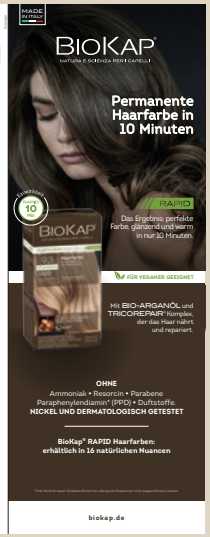
WIR SAGEN DANKE!

Seit Beginn unserer Tätigkeit haben wir den Anspruch, das Magazin zur Wohlfühl-Auszeit aus dem stressigen Alltag zu machen. Der Zuspruch der Leserschaft zeigt, dass uns das gelingt. Mit der Sonderrubrik im Jubiläumsjahr, den »Wohlfühl-Momenten«, wollen wir uns bedanken und zwar mit den beliebtesten Inhalten: kreative und persönliche Tipps und Rezepte für ein glückliches, gesundes und nachhaltiges Leben.

IMMER WIEDER NEU: »NATÜRLICH« LIEFERT KREATIVE IDEEN FÜR KÖRPER UND SEELE.

DIE JUBILÄUMS-SONDERRUBRIK »WOHLFÜHL-MOMENTE« IST UNSER DANKE-SCHÖN AN DIE LESERSCHAFT.

natürlich
GUT FÜR MICH.



BEAUTY-REDAKTEURIN SABINE BURGSTÄDT BEREICHERT UNSER TEAM SEIT 15 JAHREN.

»NATÜRLICH SCHÖN« BELEUCHTET THEMEN, DIE NICHT NUR DIE HAUT BERÜHREN.

WAS BEDEUTET SCHÖN SEIN?

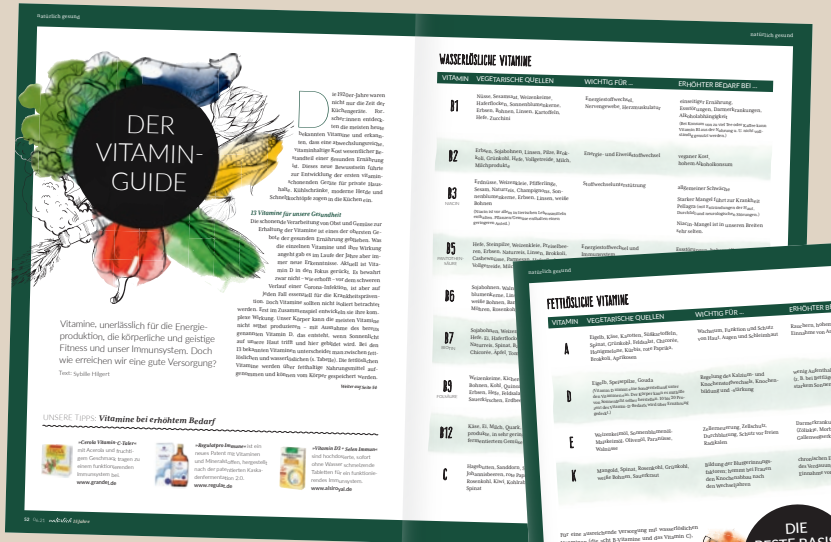
Die Rubrik »natürlich schön« unterstreicht die Bedeutung der Naturkosmetik im Fachhandel. Wissenschaftler:innen und Beauty-Expert:innen werden redaktionell eingebunden sowie aktuelle Trends und Themen der Branche beleuchtet. Dabei stellen wir stets heraus: Schönheit ist keine Frage das Alters. Glücklich sein, gesund und gepflegt sein, das ist unser Verständnis von natürlicher Schönheit.

AUF MULTITHEMATISCHEN SEITEN FINDEN TRENDS UND NEUPRODUKTE PLATZ

PERSÖNLICHER RATGEBER

»Natürlich« erklärt, berät und zeigt der Leserschaft Handlungswege auf. Unser Anspruch ist es, auch schwierige wissenschaftliche Themen und aktuelle Studienergebnisse verständlich und übersichtlich aufzubereiten und so Wege aufzuzeigen, die eigene Gesundheit zu verbessern. Wir glauben, dass positive Anregung wirkungsvoller ist, als der erhobene Zeigefinger und bieten so ein Umfeld, in dem sich auch die Handelsmarken sehr gut aufgehoben fühlen.

DIE RUBRIKEN UNSERER GASTAUTOREN AUS WISSENSCHAFT UND MEDIZIN GEHÖREN ZU DEN BELIEBTESTEN.



KOMPLIZIERTE THEMEN WERDEN VERSTÄNDLICH UND ÜBERSICHTLICH AUFBEREITET.

natürlich
GUT FÜR MICH.

GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN, DOCH IN ERSTER LINIE MUSS ES SCHMECKEN – NATÜRLICH BEWEIST, DASS BEIDES GEHT!

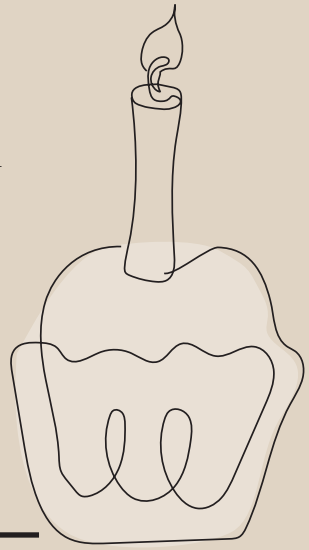
FITKOST, DIE SCHMECKT

»Natürlich genießen« – in dieser Rubrik stellen wir Rezepte vor, die nicht nur Gaumen und Seele schmeicheln, sondern auch das Plus an Gesundheit bieten. Das Sortiment des Reformwaren-Fachhandels spiegelt sich in den vollwertigen vegetarischen oder auch veganen Rezepten.

natürlich
GUT FÜR MICH.

GUT FÜR DIE BRANCHE

Das allein durch Anzeigen finanzierte Magazin »natürlich« ist ein Geschenk für die Leserschaft und ein starker Partner für die Branche.
Seit 15 Jahren beweist es seine Wirkung als Instrument zur Kundenbindung und Neukundengewinnung. Wir stärken den Reformwaren-Fachhandel nicht nur mit Expertise, Kreativität und Engagement sowie engem Kontakt zu allen Handelsstufen, sondern auch mit dem Herzblut des Teams, das in jeder Ausgabe von »natürlich« steckt.



Verbreitet über 750 Reformwaren-Fachgeschäfte, 19.500 Arztpraxen, Kliniken und Heilpraktiker sowie 10.500 Presseverkaufsstellen und online.

Ca. 320.000 verbreitete Druck-Exemplare, ca. 950.000 Leser Reichweite

Als E-Journal auf allen großen Plattformen für digitales Lesen wie Readly, United-Kiosk und Yumpu. Durchschnittlich 300.000 Seitenaufrufe pro Ausgabe allein auf readly.de.