

**EDITORIAL**

**Liebe Rägeboge-Freunde**

Besondere Ernährungsbedürfnisse sind die Konsequenz einer persönlichen Lebenshaltung oder gesundheitlicher Beeinträchtigung. Immer mehr Menschen reagieren überempfindlich auf Gluten (Klebereiweiss). Der Fachbegriff lautet Zöliakie, oder Sprue, wie es im Erwachsenenalter korrekt heisst. Bereits eine auf hundert Personen ist von der chronischen Erkrankung betroffen. Um möglichst beschwerdefrei leben zu können, muss der Speiseplan konsequent umgestellt werden. Gluten und industriell gefertigte Nahrungsmittel, die Getreide enthalten können, sind gänzlich zu streichen. Unsere treue Rägeboge-Kundin und angehende Medizinerin Melie Friederich ist Verfasserin der Projektarbeit «Leben mit Gluten-Allergie». Einen Auszug aus der spannenden Studie finden Sie in der aktuellen Hauspost. Frau Friederich schöpft aus ihrer eigenen Erfahrung mit Glutenintoleranz. Auf anschauliche Weise vermittelt sie Wissenswertes über die Krankheit und gibt wertvolle Tipps. Ihre Projektarbeit wurde notabene von den Professoren der Uni Zürich mit einer Bestnote gewürdigt.

Im «Porträt» treffen Sie auf die Familie lutke Schipholt und ihren labfreien Bratkäse. Die «einfachsten» Gemüse schmecken oft am besten. Massgebend ist die Qualität und – davon bin ich restlos überzeugt – die Liebe, mit welcher sie vom Erzeuger gehegt und gepflegt und von Ihnen in der Küche zubereitet werden.

Ich wünsche Ihnen eine beschwingte Sommerzeit! Ihre

Marie-Claire Pellerin, Geschäftsführerin

**Aktionen und Highlights:**

**Bis 31. August 2012:** 10% Rabatt auf das ganze Tautropfen-Sortiment (Coupon beachten!)

**29. Juni 2012:** Promotionstag i+m Naturkosmetik (beachten Sie den Hinweis auf Seite 3)

**Monat Juli:** 20% Rabatt auf den Deo-Roll-on von Speick. Für eine natürliche Deo-Wirkung.

**BIO.MARKT**

**Alternative Ernährungsformen.**

Vegetarische Ernährung basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln. Die Lebens- und Ernährungsweise des Vegans lehnt die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ab. Beiden Lebensformen bieten wir Produkte mit absolutem Reinheitsgebot: 100% biologisch und rein pflanzlich. Wir führen ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment der Marken Noppa, Soto, Taifun, Florentin, Sojade, Provamel, Engel, Wheaty und SOYANA. SOYANA, ein innovatives Schweizer Unternehmen, ist führend auf dem Markt der vegetarischen Bio-Lebensmittel. Bereits 1981 lancierte der Bio-Pionier eine erste Fleischalternative. Das Konzept einer pflanzlichen und gesunden Ernährung in Harmonie mit der Natur zeitigte prompt durchschlagenden Erfolg. Empfehlenswert sind die erfrischenden

Drinks aus Reis, Cereal und Soya. «Soyananda» heisst die milchfreie, fermentierte Bio-Soya-Linie mit leichten



und erfrischenden Joghurts, Sauerrahm und Frischkäse. Überzeugend schmecken auch die Tofuwurst mit Kräutern und die verschiedenen Aufschnitt-Sorten. Gross und Klein mögen die Bio-Tofu-Burger mit Gemüse, Curry oder Bio-Käse. Neu im Sortiment sind die «Mandonaise», eine vegane Alternative zur Mayonnaise und zum süssen Ausklang oder als gesunde Zwischenmahlzeit das Choco-Mousse von Soyamanda.

Von Wheaty zu entdecken gibt's vegane Snackriegel mit wohlklingenden Namen wie «Spacebar Chorizo», «Hanf», «Pyrossi» und «Red Hot Chili». Der Hersteller Wheaty ist zudem bekannt für rassige Fleischalternativen auf der Basis von Bio-Weizeneiweiss, so das Vegankebab Curry oder Gyros.

**PORTRÄT**

**Randenhof: Bei Zeus auf dem Berg.**

Unsere Verabredung mit den Rägeboge-Partnern Herman, Regina und Anno lutke Schipholt führt uns in den Kanton Schaffhausen. Genauer gesagt auf den Randen. Der Berg ob Siblingen gehört zur Tafeljura-Landschaft, die sich zwischen Basel und Coburg erstreckt. Die typischen Merkmale der Region bilden die noch weitgehend unbesiedelten land- und forstwirtschaftlich genutzten Hochflächen. Die Weitsicht auf dem Randen ist berauschend. Bei klarer Sicht sieht man die Berner Alpen am Horizont. Das beliebte Ausflugs- und Wandergebiet auf 830 M.ü.M. ist die Heimat von Familie lutke Schipholt. Sie lebt und arbeitet seit 14 Jahren auf dem Hof, der bereits vom Vorgänger biologisch-dynamisch bewirtschaftet wurde. Zum stattlichen Betrieb gehört eine artenreiche zwei- und vierbeinige Gemeinschaft. Die Braunkühe, es sind rund 20 an der Zahl, tragen den natürlichen Hornschmuck und verbringen das Sommerhalbjahr auf der Weide. In den weitläufigen Gehegen und Stallungen trifft man Kälber, Schweine, Esel, Hofhund, Katzen mit ihrem verspielten Nachwuchs und eine zwanzigköpfige Schafherde, die erst jüngst dazu gestossen ist und demnächst mit Schafs-

milch und -joghurt einen neuen Betriebszweig bilden soll. Auf dem Hof lebt es sich wohl, für einige gar luxuriös. Die Sussex-Hühner haben ihr eigenes Haus auf Rädern, das sich von Zeit zu Zeit bequem auf die nächste saftige Wiese dislozieren lässt. Das liebe Federvieh ist das erklärte Hobby einer der Hofsohne. Der imposanteste Bewohner des Randenhofs ist zweifelsohne Zeus, der 600 Kilogramm schwere Stier. Mit dem nötigen Respekt ziehen wir einen grossen Bogen um den offe-

nen Laufstall des vor Testosteron strotzenden Bergkönigs.

Der Familienname lutke Schipholt entstammt dem Holländischen und bedeutet «kleines Schiff». Er bezeichnet den Beruf der Fachwerkhaus-Arbeiter, deren Dachkonstruktionen einem Schiff ähneln. Regina lutke Schipholt ist das Kind einer Pionierfamilie der Schweizer biologisch-dynamischen Bewegung. Sie absolvierte die erste Ausbildungsklasse der biologisch-dynamischen



Der stattliche Randenhof oberhalb Siblingen im Kanton Schaffhausen.



Eine intakte Umwelt ist ihm ein grosses Anliegen: Herman Lutke Schipholt.

Wanderlehre und arbeitete als Betriebshelferin im Deutschen Zülpich-Oberelvenisch, wo sie Herman kennenlernte. Auch er entstammt einer bäuerlichen Familie und erlebte in seiner Jugend im Osten Hollands die Industrialisierung auf dem Bauernhof. Herman sah in der intensiven Wirtschaftsweise keine Zukunft und liess sich zum Garten- und Landschaftsarchitekten ausbilden. Erst die Arbeitseinsätze auf Bio-Bauernhöfen eröffneten ihm neue Perspektiven in der Landwirtschaft. Mit seiner späteren Frau Regina und jungen gleichgesinnten Familien engagierte er sich im Haus Bollheim, einer deutschen Betriebsgemeinschaft. Nach über 12 Jahren wünschte sich die inzwischen sechsköpfige Familie einen eigenen Betrieb. Die neue Herausforderung fand sie auf dem Randen. Es war, wie uns das Ehepaar beteuert, die sprichwörtliche Liebe auf den ersten Blick. Die Begeisterung an der grossen Aufgabe ist spürbar. Auf dem Hof verwirklicht die sympathische Familie ihre Visionen und lebt ihre Experimentierfreude zur Bereicherung von Mensch und Tier aus.

#### Ein Generationenprojekt.

Tatkräftige Unterstützung erhält das Elternpaar von den Söhnen Anno, Odin und Timo. Für Sohn Anno, gelernter Landwirt und Landmaschinenmechani-

ker, ging im Frühjahr 2011 ein Traum in Erfüllung: Er übernahm die Leitung des Hofes am Stei in Siblingen. Der Betrieb, der auf biologisch dynamisch umgestellt wird, bildet mit dem elterlichen Randenhof eine Synergie schöpfende Betriebsgemeinschaft.

Auf dem Randenhof arbeiten nebst der Familie ein Lehrling und zwei Betreute. Nicole und Patrick vom Projekt Landwirtschaft und Behinderte (LUB) leben ganzjährig auf dem Hof. Nur dank der Unterstützung des eingeschweissten Teams und sporadisch einspringender Aushilfen und Betriebshelfern können sich Lutke Schipholts gelegentlich ein paar Ferientage gönnen. Die verbringen sie mit Vorliebe in den Bergen und auf der Alp, wenn nicht gerade ein Besuch bei der Verwandtschaft in Holland auf dem Plan steht.

#### Gutes aus Randener Bergmilch.

Jährlich werden rund 60'000 Liter Milch schonend (nur Schütten, kein Pumpen) verarbeitet. Aus der Rohmilch entstehen die verschiedensten Milchprodukte wie Joghurt mit milder, hofeigener Kulturmischung, cremig-sämiger Quark und Käse. Die Neukreation, ein Dessertjoghurt mit Saisonfrüchten (bei unserem Besuch war es Rhabarber) hat Suchtpotential. Der Randammer ist ein milder Käse, erzeugt nach holländi-

scher Käsetradition. Nach drei Wochen Reifezeit im Naturkeller kommen die saisonal abgestimmten Sorten (natur, Paprika, Basilikum/Knoblauch oder Bärlauch) in den Verkauf. Eine lukullische Entdeckung ist der Flamme-Bratkäse. Die Rezeptur ist ein wohlgehetetes Geheimnis und basiert, soviel wird verraten, auf der Herstellung des bekannteren Haloumi. Sein Flamme-Bratkäse sei aber nicht so trocken und salzig, versichert uns Herman. Es gibt ihn auch auf Föhrenholz geräuchert. Beide Sorten sind labfrei und schmecken sowohl kalt, beispielsweise in einem Salat, oder warm zubereitet, gebraten, grilliert oder frittiert. Selbst bei hoher Hitze bleibt der Käse innen weich und schmilzt nicht. Ein Milch-

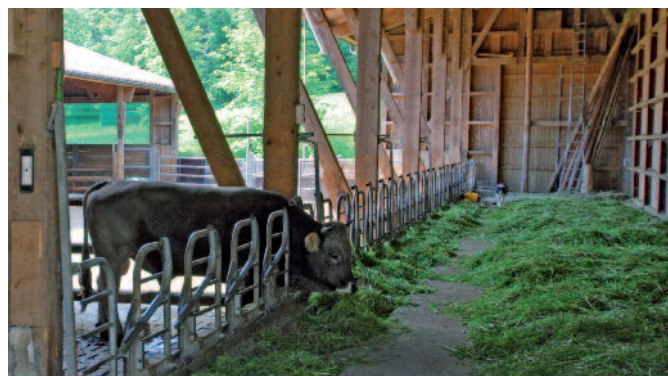
überschuss, wie er beispielsweise zu Ferienzeiten auftreten kann, wird vom findigen Hofherrn zur Herstellung eines würzigen Rohmilch-Bergkäses verwendet.

#### Die Macht des Konsumenten.

Herman Lutke Schipholt gibt uns beim Abschied zwei wertvolle Anregungen mit auf den Weg. Erstere ist sein persönlicher Dessert-Favorit: Ein Stück Flamme-Bratkäse vom Randenhof, angereichert mit Honig, Ahornsirup oder Früchten. Wesentlich komplexer und tiefgreifender verhält es sich mit seinem Denkanstoss, gerichtet an uns Konsumenten: Jeder einzelne hätte es in der Hand, seine Umwelt zu schaffen und zu erhalten. Wer sich für Demeter (siehe Artikel unten) entscheidet, unterstützt den Fortbestand der Landwirtschaft. Wir setzen Zeichen, mit dem was wir kaufen, unser Handeln löst Bewegung aus. Als Konsument haben wir die Freiheit zu wählen und wir sollten unsere Verantwortung wahrnehmen.



Herman mit einem Randammer-Käse: Gekäst wird auf dem Randenhof täglich.



Zeus schmeckts: Gefüttert wird ausschliesslich mit hofeigenem Bergwiesengras.



Ruhe und atemberaubende Fernsicht: Der Randen.



### Die Philosophie des ganzheitlichen Denkens und Handelns in der Landwirtschaft.

Demeter respektiert die Integrität von Tieren und Pflanzen. Jeder Demeter-Hof ist eine Individualität und hat seine Eigenheiten, sein Mikroklima und seine unterschiedlichen Böden. Demeter-Bauern machen es sich zur Aufgabe, die Stärken ihres Hofes, auch die noch schlummernden, mit ihrem Können, Wissen und der Zuwendung zu einem einmaligen, individuellen und starken Ganzen zu entwickeln. Dazu gehört, dass die Tiere hofeigenes Futter fressen und Produkte angebaut werden, die zum jeweiligen Standort passen.

#### Warum Demeter-Milch so gut ist.

Demeter-Kühe sind ganze Kühe, denn sie tragen ihre Hörner. Die Qualität der Milch hängt wesentlich vom Futter ab. Erhalten die Kühe fast ausschliesslich Raufutter, hat die Milch einen deutlich höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und konjugierter Linolsäure. Diese haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Organismus. Eine europäische Studie hat gezeigt, dass Kinder weit weniger an Heuschnupfen, Allergien und asthmatischen Erkrankungen leiden, wenn sie mit möglichst unbehaltener Milch ernährt werden. Um ihre natürliche Struktur zu erhalten, wird die Demeter-Milch nicht homogenisiert.

# Die sinnliche Welt von TAUTROPFEN – Garaus für Plagegeister.

In der Aufbruchstimmung der 70er Jahre strebte eine neugierige, junge Generation danach, ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Dem kreativen Geist dieser Zeit entstammen faszinierende Ideen wie die rein natürlichen Pflegeprodukte von TAUTROPFEN. Im Laufe der Zeit entwickelte sich daraus ein breit gefächertes Sortiment natürlicher Kosmetikprodukte. Dabei handelt es sich um eigentliche, die Sinne betörende Pflegewelten zur Verwöhnung von Körper und Geist.

Nur die besten Rohstoffe aus der Natur werden verwendet. Pflanzen, Kräuter und Öle stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und zertifizierten Wildsammlungen. Daraus entstehen feine, frische Emulsionen, reichhaltige Cremes und sinnliche Körperpflegeprodukte. Tauchen Sie ein in die sinnliche Wohlgefühl-Welt von TAUTROPFEN. «A drop of paradise» – mehr Erlebnis kann Naturkosmetik nicht sein.

**Wir verschönern Ihr Verwöhnprogramm zusätzlich mit einem 10% Rabatt-Gutschein auf das ganze TAUTROPFEN-Sortiment, erhältlich in der Natur.Drogerie. Coupon ausschneiden und bis zum 31. August 2012 einlösen.**



## Nicht verpassen:

29. Juni 2012: Promotionstag i+m Naturkosmetik

Die vor 30 Jahren in Berlin gegründete Manufaktur i+m zählt zu den traditionsreichsten Herstellern von Naturkosmetik. Ihre Produkte sind zu 100% vegan. i+m unterstützt weltweit den Bio-Landbau und fördert Fair-Trade-Projekte. Die Erkenntnis, dass pflanzliche Wirkstoffkombinationen am reinsten, wirksamsten und hautverträglichsten sind, führte zur Entwicklung der Gesichtspflegelinie Age-Protect für die anspruchsvolle Haut. Sie regeneriert, stärkt und unterstützt die natürliche Repair-Funktion der Haut. Mit der Hydro-Performance Serie für normale bis trockene Haut, Phyto-Balance, entwickelt speziell für Mischhaut und Special Care für die ganz besonderen Bedürfnisse der Haut ist das umfassende Gesichtspflegesystem von i+m komplett. Lernen Sie die hochwertige Naturkosmetik für Gesicht, Körper und Haar von i+m an unserem Promotionstag kennen oder wenden Sie sich an unser freundliches Fachpersonal.



Amy's Lieblingsplatz: Ungeziefer unerwünscht!

Neu in der Natur.Drogerie: bogacare, das Anti-Zecken-Programm gegen Zecken, Flöhe und Milben bei Haustieren. Die wissenschaftlich entwickelte und geprüfte Zusammensetzung der Produkte bewirken bei Hund und Katze einen effektiven Schutz vor Parasiten. Nebst Spot-On-Lösungen und Fell-Spray empfiehlt sich der Ungeziefer-Spray für die hygienische Tierumgebung. Die Sprühlösung aus natürlichen Wirkstoffen mit insektizider Wirkung bekämpft unerwünschtes Ungeziefer im Bereich von Liegestätte, Hundekorb oder -box Ihres vierbeinigen Lieblings.

## BIO.BISTRO

### Das «Freiluft-Theater» ist eröffnet!

Herein-, sprich Hinausspaziert! Unsere Bistro-Crew bittet Sie, im urbanen Vorplatzgärtchen Platz zu nehmen. Entdecken Sie Fabios neues Freiluft-Take-away-Angebot. Unser ideenrei-



cher Küchenchef verwöhnt Sie von Montag bis Freitag, jeweils ab 11.30 Uhr mit raffinierten Sommergerichten und Erfrischungen: Bulgur-, Kartoffel- und Gemüse-Rohkost-Salate, Sandwiches, hausgemachte Eistee-Spezialitäten, Lassis (gibt es auch als lactosefreie Variante) und neu im Angebot: Bio-Kaffee Latte von der Bio-Suisse-Molkerei Biedermann. Dies und noch so einiges mehr erwartet grosse, kleine, junge und junggebliebene, eilige oder gemächliche Rägeboge-Bistro-Freunde. Und gleich noch eine frohe Botschaft aus unserer Bistro-Küche: Ab Juli sind sie wieder da, die heissgeliebten Mezze der nordafrikanischen Kulinarikkultur. Freuen Sie sich auf Humus, gegrilltes Gemüse, Auberginen-Püree «Baba Ghanoush» und den unvergleichlichen Taboulé-Salat aus Petersilie und Bulgur.

Der Sommer kann kommen! Feiern Sie ihn mit uns!

## REZEPT DES MONATS

### Bratkäse auf mediterrane Art

Der würzig kräftige Bratkäse (siehe Porträt Randenhof) eignet sich sowohl zum Braten in der Pfanne als auch auf dem Grill. Natur, paniert oder mit Speck und Gemüse umwickelt, entfaltet der Bratkäse, bei nicht zu hoher Hitze gebraten, sein köstliches Aroma. Versuchen Sie unser schnell zubereitetes Sommer-Rezept!

#### Zutaten:

1 FlammeBratkäse natur oder geräuchert, 3 EL kaltgepresstes Bio-Olivenöl, frischen Oregano und Thymian, Zitrone.

#### Zubereitung:

Den Käse in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Olivenöl und Kräuter in eine Schüssel geben, verrühren und kurz erhitzen. Käsewürfel in der Marinade wenden und goldgelb braten. Mit der aufgeschnittenen Zitrone und einem knackigen Salat servieren.



## COUPON

**10% Rabatt auf das gesamte Tautropfen-Sortiment in der Natur.Drogerie.**

**Gültig bis 31.08.2012**

**Einlösbar in der Rägeboge Natur.Drogerie**

# Leben mit Gluten-Allergie.



Auszug aus der Projektarbeit von Melie Friederich, Medizinstudentin

Die Glutenunverträglichkeit ist eine chronische Erkrankung, von der Frauen oft häufiger betroffen sind als Männer. Zöliakie, bei Erwachsenen korrekt als Sprue bezeichnet, ist eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung. Bei Kleinkindern treten die Symptome oft um das zweite Lebensjahr herum auf und können, wenn sie unbehandelt bleiben, zu Wachstumsstörungen führen. Eine Häufung der Krankheit, die nicht vererbt wird, aber deren Veranlagung in der Familie vorhanden sein kann, ist nach dem 35igsten Lebensjahr festzustellen. Oft wird die Glutenintoleranz über Jahre hinweg nicht erkannt, da die Symptome wie



Durchfall, Gewichtsverlust, Hauterkrankungen, Blähungen, Appetitlosigkeit und Erbrechen unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Was geschieht im Körper bei einer Sprueerkrankung? Gluten wird vom körpereigenen Immunsystem als feindlich erkannt und als Folge davon als Antikörper bekämpft. Die Dünndarmschleimhaut wird angegriffen und

geschädigt. Vitamine, Mineralstoffe und Fette können nicht mehr vollständig verwertet werden, es kommt zu Mangelerscheinungen und Störungen des Verdauungstrakts. Betroffene Patienten müssen ihren Speiseplan konsequent umstellen und auf glutenhaltige Nahrungsmittel verzichten. Darunter fallen Back- und Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln, Fertiggerichte und -Saucen, einige Käsesorten und Bier. Die Verbotliste ist längst nicht vollständig. Es braucht Mut, Fantasie und ein rigoroses Umdenken, um beim Befund Sprue auf kulinarische Freuden und Genüsse nicht verzichten zu müssen. Gut zu wissen, dass das Register der erlaubten, glutenfreien Nahrungsmittel fast ebenso lang ist und selbst der Weinfreund auf einen guten Tropfen nicht verzichten muss. Der Fachhandel führt eine breite Auswahl an glutenfreien Produkten, bietet Ernährungsberatung und Ratschläge aus der Naturheilkunde. Lesen Sie stets sorgfältig die Zutatendecklaration auf den Packungen. Kontrolliert glutenfrei sind jene Produkte, welche das Warenzeichen mit der durchgestrichenen Ähre im Kreis tragen.

Wir danken Melie Friederich für ihre aufschlussreiche, spannend geschriebene Studie zum Thema Glutenunverträglichkeit. Nebst dem umfassend beschriebenen Krankheitsbild liefert sie uns gleich noch schmackhafte Rezepte und Tipps zum Brotbacken mit. Frau Friederich, die seit Jahren mit Glutenunverträglichkeit lebt, macht Betroffenen Mut und zeigt auf, dass man mit Wille und Disziplin ein gutes Leben, ohne gravierenden Verzicht auf kulinarische Genüsse, geniessen kann.

Die vollständige Projektarbeit von Frau Friederich finden Sie im Internet unter [www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com) oder kann in gedruckter Form im Rägeboge kostenlos abgeholt werden.

## IHRE MEINUNG

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wie gefallen Ihnen der Rägeboge, unsere Produkte, Dienstleistungen und die neue Hauspost? Haben Sie Wünsche, Verbesserungsvorschläge oder Anregungen für eine nächste Hauspost? Wir freuen uns auf Ihre Meinung und Ihr Feedback an [info@raegeboge.com](mailto:info@raegeboge.com) oder an unsere Postadresse. Jeden Monat verlosen wir unter den Einsendungen einen Gutschein über CHF 20.-, einlösbar in unserem Bio.Bistro.

**rägeboge**  
natürlich. biologisch

**Bio.Markt**  
Telefon 052 267 00 04

# Die Schattenseiten der Sonne.



Von der Sonne, dem zentralen Gestirn am Himmel, hängt alles Leben auf der Erde ab. In einigen Kulturen wurde die Sonne als Gottheit verehrt. Die Sonne ist nicht nur unverzichtbar und wohl-tuend fürs Gemüt, der ungeschützte Aufenthalt im Freien birgt auch Gefahren für unsere Haut. Säugetiere haben einen natürlichen Sonnenschutz, ihr Fell. Doch hast Du gewusst, dass auch Schweine Sonnenbrand bekommen können und sich die Haut der empfindlichen Tiere wie die unsere rötet? Unser Kopfhaar und die Kleidung schützen uns vor der Sonne. Um uns wirksam vor Sonnenbrand und Hautschäden durch zu starke Sonneneinwirkung zu schützen, reicht das aber nicht. In früheren Zeiten trugen noble Damen Sonnenschirme. Blässe und weisse Haut galten als vornehm. Daran erkannte man den Stand der sogenannten feinen Gesellschaft. Gebräunte Haut kennzeichnete das einfache Volk und den Landarbeiter. Eine sportliche Bräune entspricht unserem heutigen Schönheitsempfinden. Leider wird sie oft und fälschlich mit Gesundheit gleichgesetzt. Dabei ist längst bekannt, dass UV-Strahlen die Hautfunktion beeinträchtigen und nachhaltig schädigen können. Die ein-

fachste Zauberformel lautet: Schütze Dich und Deine Haut durch Eincremen. Das Sonnenschutzmittel gehört immer mit, wenn Du nach Draussen oder in die Badi gehst. Es muss mehrmals täglich aufgetragen werden, auch bei bedecktem Himmel. Gut geschützt, kannst Du den Sommer geniessen. Viel Spass!

## Liebe Mamis

Baby&Kids LSF 50+, die mineralische Sonnencreme von eco cosmetics, bietet sicheren Schutz für die sensible Baby- und Kinderhaut. Pflegende Sonnenschutzmittel aus biologischem Anbau von eco cosmetics oder lavera Naturkosmetik finden Sie in unserer Natur.Drogerie, selbstverständlich auch für Mamis und Papis und für jeden Hauttyp.

## DAS LETZTE

Im Topf zwei kleine Gurken lagen. Da hörte ich die eine fragen: «Warum, Gefährtin, sind wir sauer? Erklär mir diesen Fakt genauer!». Drauf sprach die andre tief bewegt: «Na ja, man hat uns reingelegt».

(Dieter Lietz)

**Natur.Drogerie**  
Telefon 052 267 00 08  
**Bio.Bistro**  
Telefon 052 267 00 06

**Kontakt:**  
[info@raegeboge-winterthur.ch](mailto:info@raegeboge-winterthur.ch)  
[www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com)

**Öffnungszeiten**  
**Bio.Markt / Natur.Drogerie**  
Montag - Freitag 8.30 - 19.00  
Samstag 8.00 - 17.00

**Bio.Bistro**  
Montag - Freitag 7.30 - 19.00  
Samstag 8.00 - 17.00

Die Hauspost gibt's auch online. Registrieren Sie sich unter [www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com) Besten Dank für Ihr Interesse!