

# Rägeboge Hauspost



Maren Weinthaler, Leiterin Administration und Mitglied der Geschäftsleitung

## Liebe Rägeboge-Kundin, lieber Rägeboge-Kunde

Frühling – was für eine wunderbare Jahreszeit voller Erwachen und Aufbruch! Ich bin in Ostdeutschland aufgewachsen und habe im Oktober 1989 auf Leipzigs Strassen die unglaubliche Kraft hautnah miterlebt, die von demonstrierenden Menschen ausgehen kann. Das Volk hat den Wandel herbeigeführt. Das war eine sehr intensive und schöne Zeit in meinem Leben. Den damaligen Mangel an Südfrüchten und Konsumgütern habe ich nicht als schlimm empfunden.

den. Im Gegenteil! Meiner Meinung nach muss der übertriebene Konsum und der damit verbundene Ressourcenverbrauch aufhören, soll unsere Erde bewohnbar bleiben. Dafür lohnt es sich zu kämpfen. Hut ab vor Greta Thunberg und den vielen Menschen, die ihr folgen. Alles neu macht der Mai! Ich wünsche und hoffe, dass dieser Ausspruch auch für die Politik und die Wirtschaft gilt.



## Microgreens: Superfood aus der Box



**Bio.Markt.** Microgreens sind Jungpflanzen, die im Keimblattstadium geerntet und verzehrt werden. Die praktischen Microgreen-Schachteln gibt es in zahlreichen Sorten. Sie werden im Kühlschrank gelagert und nach Bedarf während rund fünf Tagen geerntet. Die Microgreens sind vitaminreiche Kraftprotze. Sie bieten nicht nur Genuss, sondern auch einen zwischen vier- und vierzigmal höheren Nährstoffgehalt als ausgewachsene Gemüsepflanzen. Der Superfood

strotzt vor Vitaminen, Spurenelementen, Chlorophyll, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Microgreens verfeinern Suppen, Salate, Sushis, Sandwiches und Smoothies. Sie sind farbenfroh und verwöhnen als Dekoration auch das Auge. Die Microgreens der Fresh Food Family GmbH aus Dinhard sind frei von schädlichen Stoffen, klimaneutral produziert und wachsen auf Microgreen-Pads, die zu 100 Prozent kompostierbar sind.



Microgreen-Box diverse Sorten für CHF 6.90





## Neue Leitung der Obst- und Gemüseabteilung

**Bio.Markt.** Seit Februar 2019 leiten Katja Frefel und Bettina Engels die Obst- und Gemüseabteilung. Sie sind damit die Wächterinnen über unser Sortiment, die Präsentation und die Frische des möglichst saisonalen und regionalen Angebots. Sie sind dadurch ihren persönlichen Lieblingsprodukten ganz nah.

Für Katja Frefel sind das neben saisonalen Leckerbissen die knackigen Rübli. Sie sieht sich als Geniesserin: «Ich liebe frische und natürliche Bio-Produkte – am liebsten aus der Region. Nachhaltigkeit und faire Produktion sind mir ebenso wichtig, wie den Menschen, Tieren und der Umwelt Sorge

zu tragen». Sie arbeitet seit 2017 im Rägeboge und lebt ihre Kreativität beim Kochen und Backen aus. Bettina Engels liebt Salate in allen Variationen: «Hauptsache regional und in Bio-Knospe- oder Demeter-Qualität!» Ihr aktueller Favorit ist der Eichblattsalat als einer der ersten Sommer-salate unseres regionalen Produzenten. Ein Jahrzehnt lang war sie in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft tätig. Im Mai 2018 stiess sie als Springerin zum Rägeboge-Team und übernahm die Co-Leitung zusammen mit Katja Frefel: «Ich freue mich, mein Wissen über den Anbau und die Ernte von Gemüse und Früchten im Rägeboge einzubringen».



Katja Frefel und Bettina Engels

### Willkommen!

Wir begrüßen vier neue Springerinnen im Bio.Markt: Denise Kuhn, Daniela Koch, Alison Bühler und Jasmin Heydecker. Die erfahrenen Springerinnen Heidi Wydler und Elsbeth Kindhauser freuen sich auf die willkommene Unterstützung.

### Neu im Bio.Markt

#### Pasta nach Familienrezept

Der Familienbetrieb Favolosa Pasta AG aus St. Margarethen TG stellt erstklassige Bio-Pasta nach italienischen Familienrezepten her, ohne Farb-, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker. Es gibt sie in zwölf Sorten wie beispielsweise «Paccheri», «Strozzapreti», «Trofie», «Ricciarelli» und «Maccheroni al Pettine».

Beutel à 250g für CHF 7.50

#### Kernotto: Die Alternative zu Reis

Der Getreiderisotto in Demeter-Qualität vom Böhler Biohof in Seuzach entsteht durch das Abschleifen der äussersten Waldstaudenroggen. Das Korn lässt sich zubereiten wie herkömmlicher Risotto-reis.

Beutel à 400g Kernotto aus Urdinkel oder Urdinkel mit Waldstaudenroggen für CHF 6.90, Kernotto aus Waldstaudenroggen für CHF 7.20

#### Glutenfreie Brötchen von Soyana

Sie heissen «Biokömmlich-Brötchen», enthalten weder Gluten noch Hefe, Backpulver oder Mehl, und sie sind fein, nahrhaft und vollwertig. Wir führen sie in den drei Sorten «Natur», «Nuss&Frucht» und «Gewürzt».

Brötchen à 75g für CHF 2.10

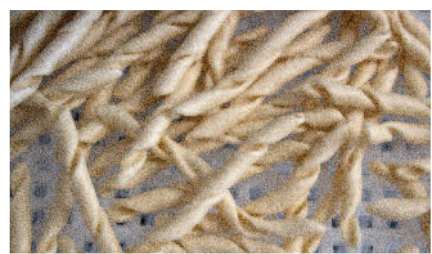


Foto: Patrick Schürmann





## Unsere Schüsslersalz-Expertin

**Natur.Drogerie.** Michelle Ogg ist dipl. Drogistin HF und mit ihrer Schüssler-Master-Ausbildung die ausgewiesene Schüsslersalz-Expertin in der Natur.Drogerie.



Michelle Ogg, dipl. Drogistin HF und Schüssler-Master

### Was sind Schüsslersalze und wie wirken sie?

Es handelt es sich um eine Therapie mit Mineralstoffen, der sogenannten Biochemie. Das Heilverfahren wurde von Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler, 1821–1898, in Deutschland erforscht und verbreitet. Dem Körper werden dabei gezielt Mineralien zugeführt, um die Selbstregulierung in den Zellen anzuregen. Schüssler war überzeugt, dass sämtliche Schwächen des Organismus mit zwölf anorganischen Salzen (Nr. 1 bis 12) gelindert werden können. Die Therapieform hat sich bewährt und wurde mit fortschreitender Erforschung durch 12 Ergänzungsmittel (Nr. 13 bis 25) erweitert.

### Was fasziniert Sie daran?

Die Erkenntnis von Dr. Schüssler, dass alle Krankheiten ihre Ursachen in der Zelle, dem kleinsten Baustein des Organismus haben müssen. Bei der Untersuchung der Asche von Verstorbenen fand Wilhelm Heinrich Schüssler Mineralstoffmängel. Die zwölf Funktionsmittel entstanden auf der Basis dieser Forschung.

### Bei welchen Erkrankungen setzen Sie Schüsslersalze ein?

Die Schüsslersalze sind sehr vielseitig einsetzbar. Voraussetzung für den Erfolg sind die genaue Abklärung und eine ganzheitliche Herangehensweise. Ich nehme mir bei Beratungen bewusst Zeit, um die Situation möglichst gut zu erfassen. So kann ich die richtigen Komponenten zusammenstellen, die die Heilung in Fluss bringen. Sehr gute Resultate erzielen wir auch bei Stress, Hautreizungen oder Rheuma. Schüsslersalze können ergänzend zu spagyrischen Essenzen und Frischpflanzentinkturen verwendet werden.

### Gibt es Nebenwirkungen?

Nein, und die Schüsslersalz-Therapie ist für Kinder ebenso geeignet wie für Erwachsene und sogar für Tiere. Die Tab-

letten enthalten Milchzucker. Bei einer Laktoseintoleranz kann auf die Tröpfchen ausgewichen werden.

### Was ist der Unterschied zwischen Schüsslersalzen und Mineralstoffpräparaten beispielsweise von Burgerstein?

Der Gehalt an Mineralstoffen ist der wesentliche Unterschied. Mit hochdosierten Mineralstoffpräparaten werden bei einem Mangel die Depots aufgefüllt. Schüsslersalze wirken niedrig dosiert auf zellulärer Ebene positiv auf den Selbstheilungsprozess ein. Durch die spezielle Verarbeitung der Salze werden diese schnell von der Zelle aufgenommen und wirken so regulierend auf deren Funktion. Die beiden Therapieformen sind jedoch gut miteinander kombinierbar.

### Welche Schüsslersalze sollten in keinem Haushalt fehlen?

Schüsslersalze gehören in jede Hausapotheke! Ich empfehle die Nummern 1 bis 12, da sie gegen viele Krankheiten wirken. Die Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist das Akutmittel bei Schmerzen und Entzündungen. Die Nr. 7 Magnesium phosphoricum lindert Kopfschmerzen. Die Nr. 9 Natrium phosphoricum reguliert den Fettstoffwechsel und hilft bei saurem Aufstossen. Und das sind nur einige Beispiele.

### Was ist Ihr persönlicher Geheimtipp?

Mein Geheimtipp ist das kühlende Creme-Gel 3&8 bei Gelenkschmerzen, Insektenstichen und leichten Verbrennungen. Schüsslersalze unterstützen aber nicht nur die Gesundheit, sondern wirken von innen heraus für eine gesunde, schöne Haut. Die natürliche Kosmetiklinie Goloy 33 beinhaltet auch Schüsslersalze.

Mein Tipp

### Die russische Powerwurzel

**Natur.Drogerie.** Die Taigawurzel wird auch «Sibirischer Ginseng» genannt (*Eleutherococcus senticosus*). Sie erhöht die Widerstandskraft in körperlichen und psychischen Stresssituationen und wirkt stärkend bei Müdigkeit und nachlassender Konzentration. Die Powerwurzel beschleunigt die Rekonvaleszenz nach Infekten. Sie wirkt ähnlich wie Ginseng – aber schneller, wie Forschungen belegen. Mit Freude beraten wir Sie über Tinktur, Spagyrik oder Kapseln und stellen für Sie eine individuelle Mischung zusammen mit weiteren Pflanzen, welche die Wirkung der Taigawurzel optimal ergänzen.



Emanuel Rechsteiner,  
Leiter Natur.Drogerie, dipl. Drogist HF





## «Petit Pois Savon»

**Natur.Drogerie.** «Waschkultur bedeutet mehr als Seifenschaum. Gute Qualität ist wichtiger als hohe Gewinnmargen. Fairer Handel ist mehr als Marketing», ist Claudia Grütter-Jacober überzeugt. Sie stellt ihre Seifen, Block-Shampoos, Deo-cremes und das Bartöl in Handarbeit her und transportiert alles per Velo zu uns in den Rägeboge. Produziert wird nach naturkosmetischen Richtlinien und verwendet werden Inhaltsstoffe aus biologischer, möglichst fairer Produktion. Sie stammen von kleinen Projekten mit und ohne Label. Auch «Petit Pois Savon» ist zu klein, um zertifiziert zu sein. Die Produkte überzeugen trotzdem, und unsere Zusammenarbeit ist eng. Vor drei Jahren entstand so die palmölfreie Block-Shampoo-Serie. Das sind Shampoos in fester Form und deshalb sehr ergiebig. Sie sind frei von Konservierungsmitteln und ideal für den plastikfreien Haushalt. Die vegane «Chopfwösch» ist eine gute Möglichkeit der ökolo-



Claudia Grütter-Jacober von «Petit Pois Savon»

gischen Haarpflege, weil sämtliche Inhaltsstoffe aus natürlicher, klar nachverfolgbarer Quelle stammen.

Aktuell

### Nachfüllen ist Trumpf

**Natur.Drogerie.** Wir finden für Sie stetig neue Produkte, die nachfüllbar sind. Diese Shampoos und Duschmittel gehören zu unserem Nachfüllangebot (inkl. günstigerer Nachfüllpreis, nur Originalgebinde):

#### Farfalla Shampoos

«everyday» mit Granatapfel für normales Haar und häufiges Waschen,  
«sensitiv» mit Iris-Candeia für Kinderköpfe und sensible Kopfhaut, extra mild,  
«volume&shine» mit Frangipani-Inkarnuss für mehr Volumen und Glanz, für feines Haar,  
«color&shine» mit Mandel-Walnuss für coloriertes Haar,  
«clear&balance» mit Neem-Joazero gegen Schuppen und Reizungen

#### Farfalla Duschmittel

«Carpe Diem» Mandarine,  
«Schön entspannt» Berglavendel

#### Robert & Josiane Shampoo

(aus Winterthur)

«Schönes Haar» mild für alle Haartypen

### Grüner Daumen hoch!



**Bio.Markt.** Der Frühling weckt die Gartenlust. Nach den Eisheiligen vom 11. bis 15. Mai gedeihen Kräuter- und Gemüsepflanzen auch draussen. Bei uns finden Sie Pflanzen und Erde von der Biogärtnerin Neubauer in Erlen TG sowie Setzlinge von Eichholzer Biogemüsebau in Elsau. Machen Sie Ihren grünen Daumen froh!

### Beeren aus Benken



**Bio.Markt.** Wir erweitern stetig unser Bio-Angebot durch lokale Produzenten: Der Familienbetrieb Räss Wildbeeren aus Benken ZH beliefert uns mit frischen Beeren, handgemachten Konfitüren, Gelees und Sirups.

### Unter freiem Himmel



**Bio.Bistro.** Der Frühling ist da! Geniessen Sie die warme Sonne bei uns auf der Bistro-Terrasse. Wir freuen uns darauf, Sie mit kleinen und grossen Bio-Snacks sowie feinen Getränken zu verwöhnen.

#### Rägeboge Winterthur GmbH

Rudolfstrasse 13  
8400 Winterthur  
Telefon 052 267 00 00  
info@raegeboge-winterthur.ch  
www.raegeboge.com

#### Bio.Markt und Natur.Drogerie

Montag bis Freitag 8.00 bis 19.00 Uhr  
Samstag 8.00 bis 17.00 Uhr

**Kennen Sie unseren Online-Newsletter?  
Gleich anmelden!**

#### Bio. Bistro

Montag bis Freitag 7.30 bis 18.30 Uhr  
Samstag 8.00 bis 17.00 Uhr

follow us! 