

APOTHEKE CUM

HERBST 2010

purpur apotheke
ihre kraftquelle



WIR FEIERN UNSER 1/2-JÄHRIGES BESTEHEN

Feiern Sie mit uns vom 4. bis 9. Oktober 2010 mit vielen attraktiven Angeboten und Veranstaltungen.

EXKLUSIV BEI UNS!

Kim Schneyder liest aus ihrem neuen Buch „Im Bett mit Brad Pitt“.

Mehr auf Seite 12.



LERN- UND KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN im Schulalltag



Während sich die meisten Kinder auf die Ferien freuen, gibt es einige, die bereits mit Ferienbeginn dem Schulanfang im Herbst mit gemischten Gefühlen entgegensehen. Viele Kinder können sich nach den Ferien nur schwer wieder an den etwas strengeren Tagesrhythmus im Schulalltag gewöhnen. **Vielen Kindern und Jugendlichen** bereitet die Schule auch abseits von Tests und Prüfungen große Probleme. Ständige Nervosität und Angst vor dem Schultag, wiederkehrende Kopf- oder Bauchschmerzen, Konzentrationsstörungen oder die Unfähigkeit, still zu sitzen, gehören zu den häufigsten Beschwerdebildern junger Menschen.

ERNÄHRUNG UND KONZENTRATION?

Viele Eltern sind ratlos, wenn ihre Sprösslinge häufig mit schlechten Schulnoten nach Hause kommen. Dabei ist bei Kindern, die schlecht lernen, nicht automatisch mangelnde Intelligenz die Ursache des Versagens in der Schule. Beinahe jedes fünfte Kind leidet bereits an Lern- und Konzentrationsschwäche, häufig begleitet von Hyperaktivität. Dabei zeichnen sich gerade diese Schülerinnen oft durch überdurchschnittliche Intelligenz aus. *Wie das?*

Neue Untersuchungen

zeigen, dass der Ernährungszustand von Kindern und Jugendlichen großen Einfluss hat auf ihre Fähigkeit, konzentriert und aufmerksam bei der Sache zu bleiben. Auffallend dabei ist, dass der schlechte Ernährungszustand häufig Hand in Hand geht mit Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen. Entwicklung und Wachstum fordern besonders eine ausreichende Versorgung mit sogenannten **Mikronährstoffen** ein.

Gerade Kinder und Jugendliche aber stillen ihren Hunger und Durst meist gerne mit Semmeln, Snacks und Limos – mit Nahrung also, die nur sehr geringe Gehalte an diesen Mikronährstoffen aufweist. Dieses Ernährungs- und Trinkverhalten führt dann relativ rasch in eine Mangelversorgung des wachsenden Organismus. Mit talen Folgen für den Stoffwechsel von Gehirn und Nerven: Die Energiebildung des Gehirns wird herabgesetzt, ebenso die Ausbildung sogenannter Neurotransmitter. Neurotransmitter sind Nervenbotenstoffe, die unser Gedächtnis, unsere Aufmerksamkeit und unsere Stimmung maßgeblich steuern und beeinflussen.



Ernährungsmediziner entwickelten einen Nährstoff-Cocktail, um entleerte Mikronährstoff-Speicher von Kindern und Jugendlichen gezielt und effizient wieder aufzufüllen. Österreichs Apotheken empfehlen, diesen Nährstoff-Cocktail (**SuperMind® als Pulver, Kapseln oder Saft, rezeptfrei**) lern- und konzentrationsschwachen sowie hyperaktiven Kindern gezielt zuzuführen, um ihnen den Weg durchs kommende Schuljahr zu erleichtern. ☺



GESUNDER SCHLAF

ist wichtig, um fit zu bleiben.

Der Mensch braucht den Schlaf, um Anspannungen abzubauen und seine verbrauchten Energien des Tages wieder zu regenerieren. Der Organismus schaltet einerseits den Stoffwechsel einen Gang zurück und andererseits arbeiten seine Reparaturmechanismen auf Hochtouren. Wachstumshormone bauen Muskelkraft und Knochendichte auf, Reparaturstoffe durchdringen die Haut, das Immunsystem tankt neue Kraft und das Gehirn verarbeitet die Reize des Tages. Der Schlafbedarf ist individuell und sehr unterschiedlich.

Im Durchschnitt schlafen Menschen sieben bis acht Stunden pro Tag. Jedoch leiden viele Österreicher unter Schlafstörungen. Das ist traurig, denn wer schlecht schläft, wird laut Neurologen schneller älter. Weiters können Schlafstörungen sich erheblich auf die Lebensqualität des Betroffenen auswirken. Abgesehen von einer erhöhten Müdigkeit am Tag, die zu einer geringeren Konzentrations- und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und im Alltag führt, leiden Menschen mit schlechtem Schlaf häufig unter Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen. Bei Menschen mit erhöhter Tagesschläfrigkeit besteht eine erhöhte Unfallgefahr, zum Beispiel durch Sekundenschlaf am Steuer oder auch bei der Arbeit mit gefährlichen Maschinen.

DIE SCHLAFKILLER

_HANDY AM BETT. Allzeit erreichbar? Besser nicht. In vielen Fällen liegt es nämlich am eingeschalteten Handy, wenn man sich nachts stundenlang hin- und herwälzt, denn das eingeschaltete Gerät stört den natürlichen Schlafrhythmus.

_SPORT NACH 18 UHR. Abends noch joggen oder ins Fitnessstudio? Tun Sie es nur, wenn Sie lange wach sein wollen. Sport pusht nämlich die Körpertemperatur hoch und kurbelt die Produktion von Wachhormonen an. Und die brauchen Stunden, um wieder abgebaut zu werden.

_DUFTENDE CREME. Zu stark parfümierte Hautcremen können schuld sein, wenn man nachts stundenlang wach liegt. Grund der Schlafstörung sind offenbar ätherische Öle in der Creme, die über das Duftzentrum im Gehirn bei empfindlichen Menschen einen Wachreiz auslösen. Verwenden Sie unparfümierte Gesichtscremen aus Ihrer Apotheke.

_FRÜH INS BETT. Frühes Zubettgehen ist ein psychologischer Schlafkiller. Wer sich hinlegt, bevor er wirklich müde ist, kann die ganze Nachtruhe abhaken. Und wer untätig im Bett liegt, fängt an zu grübeln und baut somit innere Spannung auf.

_ZU NIEDRIGER BLUTDRUCK. Einschlafen ist kein Problem, aber das Durchschlafen ist immer öfter unmöglich? Das deutet auf einen zu niedrigen Blutdruck hin. Vor allem, wenn das nächtliche Aufwachen mit Unruhe und leichtem Schwindel verbunden ist.

_ZU WENIG SÜSSES. Hinter Einschlafproblemen steckt häufig ein Zuckermangel. Denn das Gehirn braucht ausreichend Glukose, um Schlafhormone zu produzieren. Essen Sie eine reife Banane. Sie enthält viel Fruchtzucker, der übers Blut in wenigen Minuten ins Gehirn gelangt.

_KREUZWORTRÄTSEL. Kreuzworträtsel und Denksportübungen? Erwiesenermaßen ein hervorragendes Gehirntaining – allerdings ungeeignet für den späten Abend. Neurologen stellten fest, dass durch

knifflige Denksportaufgaben Deltawellen im Gehirn erzeugt werden. Zum Einschlafen braucht das Gehirn aber entspannte Alphawellen. Das Training also am Frühstückstisch und nicht abends.

DIE WIRKSAMSTEN EINSCHLAFHILFEN

_DAS WIRKSAMSTE BAD. 30 Minuten vor dem Zubettgehen ein Bad mit Lindenblüten nehmen. Dazu zwei Handvoll in ein Liter Wasser aufkochen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und ins 39 Grad warme Wasser geben. Acht Minuten baden. Macht die Glieder schwer und müde.

_DIE OPTIMALE ENTSPANNUNGSMASSAGE. Drei Esslöffel Sesamöl im Wasserbad erwärmen und beide Füße je fünf Minuten damit massieren. Beruhigt, entspannt und macht richtig bettschwer.

_DAS BESTE BERUHIGUNGSMITTEL. Jeder Fünfte ist schlaflos, weil Beine und Füße nachts unerträglich kribbeln. Dagegen kann Magnesium helfen. Eine Dosis zwei Stunden vor dem Schlafengehen in Wasser auflösen und trinken. *Ihr Apotheker berät Sie gerne!* ☺

FREUNDE

verlängern das Leben.

Freundschaftliche Bindungen wirken lebensverlängernd!

Im Alter gute Freunde zu haben ist nicht nur schön, sondern offensichtlich auch gesund. Eine australische Studie zeigt, dass die Unterstützung durch ein Netz von freundschaftlichen Beziehungen lebensverlängernd wirkt. Wissenschaftler der Flinders-Universität von Adelaide analysierten die Daten von knapp 1.500 Personen im Alter über 70 Jahre, die an der zehn Jahre dauernden Langzeituntersuchung teilgenommen hatten. Die Studie sollte zeigen, welchen Einfluss wirtschaftliche und soziale Bedingungen, Lebensstil und Umgebung auf Gesundheit und Wohlbefinden älterer Menschen haben. In diesem Rahmen wurden die Teilnehmer auch dazu befragt, wie viel persönlichen und telefonischen Kontakt sie zu Kindern, Verwandten, Freunden und Bekannten pflegten.

In zunächst jährlichen und dann dreijährigen Abständen machten sich die Forscher zudem ein aktuelles Bild von der Situation der Studienteilnehmer. Dabei zeigte sich, dass ein enger Kontakt zu Kindern und Verwandten die Lebenserwartungen nur geringfügig beeinflusste. Dagegen wirkten freundschaftliche Bindungen lebensverlängernd. Die Teilnehmer mit dem stärksten Netzwerk hatten eine um 22 Prozent höhere Lebenserwartung als diejenigen mit den wenigsten Freunden. Dieser Zusammenhang blieb über den gesamten Studienzeitraum bestehen, unabhängig von lebensverändernden Ereignissen, etwa dem Tod des Partners oder eines nahen Familienmitglieds. Die Wissenschaftler vermuten, dass Freunde auf das gesundheitliche Verhalten direkt einwirken, etwa mit dem Rat, bei Beschwerden zum Arzt zu gehen. Zum anderen könnte die Unterstützung vor allem in schwierigen Lebenslagen die Stimmung, das Selbstwertgefühl und die Bewältigungsstrategien positiv beeinflussen. ☺

Liebe Kundin! Lieber Kunde!

HERBSTZEIT

MAG.PHARM. DINA HOTTER-RAHMAN, MSC (TCM)

Nun ist es wieder so weit. Der Herbst zieht ins Land, die Blätter beginnen sich zu verfärben und Sie halten unsere zweite Ausgabe **APOTHECUM** in Ihren Händen. Erfahren Sie diesmal, wer unsere Gewinner der Verlosung anlässlich der Eröffnung sind und wo man in Graz und in der Steiermark Ansprechpartner der TCM finden kann. Durch die Traditionelle Chinesische Medizin erlernte ich das ganzheitliche Denken und dies erleichtert unheimlich, medizinische Zusammenhänge zu erkennen. Auch das **PURPUR TEAM** lebt die Ganzheit, in der Beratung genauso wie am Start in den Morgen, wo in der **PURPUR APOTHEKE** meistens ein warmes Frühstück für alle Mitarbeiter gekocht wird. Probieren Sie doch mal das **PURPUR PORRIDGE** von Mag.pharm. Christina Theiler auf



Seite 13 und spüren Sie selbst, wie ein warmes Frühstück zu Ihrem Wohlbefinden beitragen kann. Apropos Wohlbefinden: Meine Kinder Franklin und Lilian fühlen sich beim **PURPUR TEAM** sehr wohl und halten nicht nur mich, sondern auch alle anderen in der Apotheke auf Trab. Aber ab

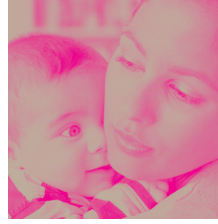


September gibt's ja wieder unseren Babytreff, jeden Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr, und einen Nachmittag für die Drei- bis Sechsjährigen. Informieren Sie sich vor Ort!

Und bald feiern wir endlich, dass es uns gibt: Von 4. bis 9. Oktober laden wir Sie, liebe Kunden, ganz herzlich zu unserer **PURPUR AKTIONSWOCHE** mit vielen tollen Angeboten ein. Kommen Sie und schauen Sie auch hinter die Kulissen. Eine besondere Ehre ist es für uns, dass wir in dieser Woche die begnadete Schriftstellerin Kim Schneyder zu einer Lesung ihres neuen Romans „Im Bett mit Brad Pitt“ gewinnen konnten. Näheres erfahren Sie in der Apotheke! Wir freuen uns auf Sie und auf dass wir Sie gesund und munter durch den Herbst begleiten dürfen!

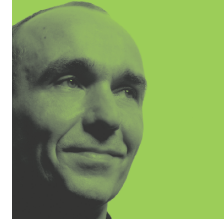
Herzlichst, Ihre Apothekerin

Mag.pharm. Dina Hotter-Rahman, MSC (TCM)



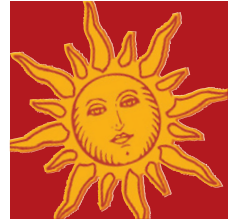
ELTERN + KINDER.

Arzneimittelberatung im Kindesalter. Natürliche Mammikind-Pflegeprodukte. Babynahrung. Geschenke für Groß und Klein. Kinderspielecke. Babytreff.



HEILKRÄUTER

Umfangreiches Lager an chinesischen und heimischen Heilkräutern. Anfertigung individueller chinesischer Rezepturen.



REISEMEDIZIN.

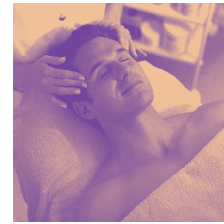
Impfberatung. Individuelle Zusammenstellung von Reiseapotheken.

**NEU BEI UNS: HOLLE BABY-NAHRUNG.
BABYTRIEFF JEDEN FREITAG VON 9.00 - 11.00 UHR.**



PURPUR KARTe.

Bis zu fünf Prozent Rabatt auf Ihre Einkäufe, ausgenommen Rezeptgebühren. Geburtstagsüberraschung. Jahresabrechnung für Finanzamt und Versicherungen.



KOSMETIK.

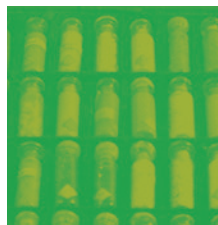
Purpur Kosmetik - Unifarco aus den Dolomiten. Avène. La Roche-Posay. Louis Widmer. Primavera. Dolomia Dekorative. Ambient.



SENIOREN.

Arzneimittel für den Energieausgleich. Zucker- und Blutdruckmessung. Beratung v. pflegenden Angehörigen. Gesundheitserhaltendes Qigong.

**PURPUR-SPEZIAL. JEDEN MITTWOCH QI GONG-KURS AB 18.00 UHR.
LITERATUR. APOTHECUM, BABY-ZEITUNG, MEDI UND ZINI, DIABETIKERZEITUNG**



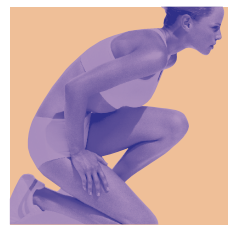
NATURHEILMITTEL.

Homöopathische u. pflanzliche Arzneimittel. Bachblüten. Schüßler Salze. Teemischungen. Ätherische Öle.



WBS Walk in Balance Shoes.

Besser gehen, besser fühlen. 9 Modelle. 7 Größen. Passend für Beruf und Freizeit. Exklusiv bei uns in der Purpur Apotheke.



SPORTLERBERATUNG

durch geprüften Wellness-Coach. Individuelle Produktberatung für optimale Trainingsergebnisse.

www.purpurapotheke.at

A - 8045 Graz, Radegunder Straße 47
T 0316/69 37 03, F 0316/69 37 03 30
apotheke@purpurapotheke.at

ÖFFNUNGSZEITEN

MO bis FR 8⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr
durchgehend geöffnet
SA 8⁰⁰ - 12³⁰ Uhr

BEREITSCHAFTSDIENSTE

2., 12., 22. September 2010
1., 12., 22. Oktober 2010
1., 11., 21. November 2010


purpur
apotheke
ihre kraftquelle

ERÖFFNUNGSGEWINNSPIEL

Zahlreiche Teilnehmer und glückliche Gewinner

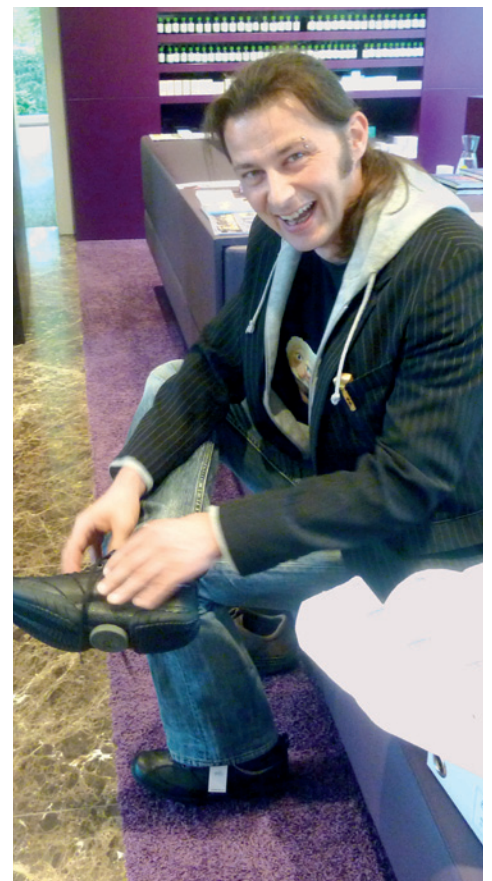


Hier sehen Sie unsere glücklichen Gewinner! Unser Glücksen-gerl war mein Sohn Franklin! Vielen herzlichen Dank für die zahlreiche Teilnahme! Jeder der drei Gewinner konnte ein paar WIBS-Schuhe mit nach Hause nehmen und sich selbst von der positiven Wirkung dieses einzigartigen Systems auf den Körper überzeugen.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH WIBS UND WAS KANN DIESER SCHUH?

Wibs = Walk in Balance-System vereint Biologie und Technik. Die Natur diente als Ideenlieferant. Durch den neuen weltweit patentierten 3D-Balance-Spot wird eine natürliche Bewegung ermöglicht.

- | | |
|--|---|
| wibs entlasten die Gelenke, indem die umliegenden Muskelpartien aufgebaut werden. | wibs helfen Ihnen, Ihre vernachlässigte Muskulatur wieder zu fordern und dadurch aufzubauen. |
| wibs ermöglichen einen natürlich aufrechteren Gang. | wibs helfen Ihnen, sich jünger und gesünder zu fühlen. |
| wibs helfen Verspannungen zu lösen und Körperspannung aufzubauen. | wibs lassen einen stehenden Beruf zu Training und Entspannung zugleich werden. |
| wibs unterstützen die Durchblutung. | wibs steigern die Aktivität Ihrer Gesäßmuskeln und Sie fühlen sich automatisch attraktiver. |



WELL-AGING-STRATEGIEN

für Frauen zwischen 40 und 50 Jahren



ERNÄHRUNG

Die meisten Frauen nehmen ab 40 zu – im moderaten Maß ist das auch gut. Ein zu hohes Gewicht aber wirkt sich negativ auf eine ganze Reihe von Körperfunktionen aus und erhöht das Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme und bestimmte Krebsarten. Mit Ausdauersport in Kombination mit Krafttraining steuern Sie dagegen an. Aktivitäten im Freien stärken die Muskelbewegung, andererseits, indem sie die Vitamin-D-Produktion durch UV-Strahlen anregen. Gut für Herz und Gefäße sind Seefisch (Omega-3-Fettsäuren), Obst, Gemüse und Vollkorn sowie Raps- und Olivenöl. Zum Schutz vor Osteoporose auf genügend Kalzium und Vitamin D achten.

LEBENSSTIL: ZUR INNEREN STÄRKE FINDEN

Ab 40 fängt für viele ein neuer Abschnitt an. Die Mitte des Lebens ist erreicht. Viele Frauen starten jetzt noch mal so richtig durch, im Beruf und/ oder privat. Sie fühlen sich fit genug, um ihr Leben umzukrempeln, etwas Neues auszuprobieren. Und sie haben bereits ausreichend Erfahrung gesammelt, um zu wissen, wer sie sind, was sie wollen und was wirklich machbar ist. Damit haben sie die besten Aussichten auf Erfolg für ihre Pläne. Sie sollten jedoch beachten, dass ihr Körper jetzt mehr Aufmerksamkeit braucht als früher, da der Körper oftmals weniger Hormone produziert und der Stoffwechsel sinkt.

NATURMEDIZIN: DEN ALLTAG MEISTERN

Karriereleiter emporklettern, große und kleine Kinder erziehen, da werden die eigenen Bedürfnisse oft zurückgesteckt. Oft wächst uns der tägliche Stress – Arbeit, finanzieller Druck, Zeitdruck oder Verantwortung gegenüber der Familie – über

den Kopf. Viele Frauen klagen über Erschöpfung, über ein Übermaß an Müdigkeit, über die Unfähigkeit, sich konzentrieren zu können, und über einen Mangel an Energie. In Phasen von Übermüdung ist es wichtig, dass Sie ausreichend B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Zink zu sich nehmen, welche für den Energiehaushalt und zur Bekämpfung von Übermüdung wichtig sind. Schlafmangel strapaziert Körper und Seele. Wer unter Schlaflosigkeit leidet, sollte seinen Nährstoffbedarf an Multivitamin- und Mineral-Supplementen wie Vitamin C, Kalzium, Magnesium erhöhen.

FRAUENGESUNDHEIT: WECHSELJAHRE

Bei Frauen, die Ende 40 sind, wird die Bildung von Östrogen verlangsamt, und die Eisprünge werden immer seltener, bis sie schließlich ganz aufhören. Vier Fünftel aller Frauen haben während der Wechseljahre Symptome, darunter Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Reizungen der Scheide, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Vitamin E kann Hitzewallungen, Erschöpfungen, Depression und Reizungen der Scheide bedeutend mildern. Vitamin C mit Bioflavonoiden vermindert Hitzewallungen, nächtliche Wadenkrämpfe und Erschöpfung. Darüber hinaus hilft es, die Blutfettwerte ins Gleichgewicht zu bringen. Der Vitamin-B-Komplex hilft der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen, und mildert Symptome und reguliert den Homocysteinspiegel. Homocystein gilt als Arteriosklerose-Risikofaktor, Rotklee verfügt über besonders wirksame Phytoöstrogene (haben eine strukturelle Ähnlichkeit mit Östrogenen), unterstützt die hormonelle Balance während der Wechseljahre und wirkt typischen Symptomen (Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, verminderte Leistungsfähigkeit, Herzklopfen und Schwindelgefühl) entgegen.

HAUTPFLEGE

Wenn wir älter werden, verändert sich die Haut. Mit dem Alter wird die Haut zusehends dünner und trockener. Sie kann auch ihre Elastizität verlieren, was Falten und Tränensäcke zur Folge hat. Allerdings kann vieles von dem, was als unausweichlicher Bestandteil des Alterungsprozesses betrachtet wird, verhindert oder in Grenzen gehalten werden. Vorsorge ist der Schlüssel zur Erhaltung einer gesunden, jugendlich aussehenden Haut, und dabei spielt optimale Ernährung eine Hauptrolle.

Altersflecken auf der Haut zum Beispiel sind Ansammlungen von oxidierten Lipidsubstanzen. Eine reichliche Vorsorge mit antioxidativen Nährstoffen wie Vitamin A, C, E, Beta-Carotin und die Mineralien Zink und Selen, dazu Cystein und Coenzym können den Oxidationsschutz anregen und die Haut vor Beschädigungen, Altersflecken und Falten schützen. Für die Bildung der elastischen Fasern und Kollagenfasern, die die Haut unterstützen und zusammenhalten, ist reichlich qualitativ hochwertiges Protein, in Verbindung mit Zink und den Vitaminen C und B6, unentbehrlich. Weiters zu beachten ist das richtige Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Fragen Sie dazu Ihren Apotheker! ④

Mit 40
starten
viele Frauen
nochmals
durch!



BIOGELAT®
Cranberry
UroForte



BIOGELAT® Cranberry UroForte beugt der Festsetzung von Bakterien im Harntrakt vor.



Cranberry - Extrakt mit 36 mg PAC
1x
täglich
plus Vitamin C+E



Das Nahrungsergänzungsmittel BIOGELAT® Cranberry UroForte ist als Granulat, Filmtabletten oder flüssig als Liquidum exklusiv in Apotheken erhältlich.

**Trägt zur Gesunderhaltung
des Harnwegsystems bei.**



DER MITTELPUNKT DES KÖRPERS

Wichtiges für die Darmgesundheit

Darmkrebs ist die einzige Krebserkrankung, die sich durch Vorbeugung zu fast 100 % verhindern lässt.

Rund 30 Tonnen Nahrung und mehr als 50.000 Liter Flüssigkeit nimmt der Mensch durchschnittlich im Lauf seines Lebens zu sich. Daraus gewinnt der Organismus die notwendige Energie, um den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten.

Mit der richtigen Auswahl der Lebensmittel aber kann man noch mehr, wie zum Beispiel die körpereigene Abwehr stärken und Krankheiten vorbeugen. Grundsätzlich hat die Natur alles clever eingefädelt. Der Darm ist mit einem hauchdünnen Geflecht überzogen, in dem 100 Millionen Nervenzellen Platz haben. Diese Steuerzentrale des Bauchs macht es möglich, dass ankommende Nahrung überprüft wird, Keime abgewehrt und Hormone kontrolliert werden. Frust, Hektik, zu wenig Bewegung oder falsche Ernährung können so ein fein aufeinander abgestimmtes Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht bringen. Ein irritierter Darm kann das gesamte Immunsystem des Körpers schwächen.

DER DARM

Der Darm eines erwachsenen Menschen sieht aus wie ein gefaltetes Rohr und misst unglaubliche acht Meter. Hier passiert in Sachen Verdauung alles Wesentliche. Die Nahrung wird in Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß aufgespalten. Der Darm funktioniert dann als Transportsystem für Nährstoffe. Er produziert Vitamine, verdaut Kohlenhydrate und Milchzucker. Nährstoffe werden ins Blut geschleust, die liefern den Treibstoff für den Körper. Die Darmschleimhaut muss Nährstoffe durchlassen, gleichzeitig aber Keime und Giftstoffe aufhalten. Zwei Drittel aller Abwehrzellen unseres Körpers sind im Darm. Sobald ein Krankheitserreger eintrifft, startet das Verteidigungsprogramm. Milliarden von Bakterien, die im Darm leben, bilden die Darmflora. Sie unterstützen das Immunsystem. Ist die Darmflora beschädigt, gerät der

Darm aus dem Gleichgewicht. Ein kranker Darm hat Auswirkungen auf die Nerven (Neurologie), die Ausscheidung von Giftstoffen (Elimination), das Immunsystem (Immunologie) und die Aufnahme von Nährstoffen (Resorption). Siehe dazu die untenstehende Abbildung.

Ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs haben Menschen, die übergefordert sind, sich falsch ernähren und zu wenig Bewegung machen, rauchen, an Diabetes mellitus leiden, Darmpolypen haben oder hatten, Blut in oder auf ihrem Stuhl finden, eine chronische-entzündliche Darmerkrankung (Colitis ulcerosa und Morbus Crohn) aufweisen, Fälle von Darmkrebs in der Familie haben und/ oder älter als 50 Jahre sind.

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

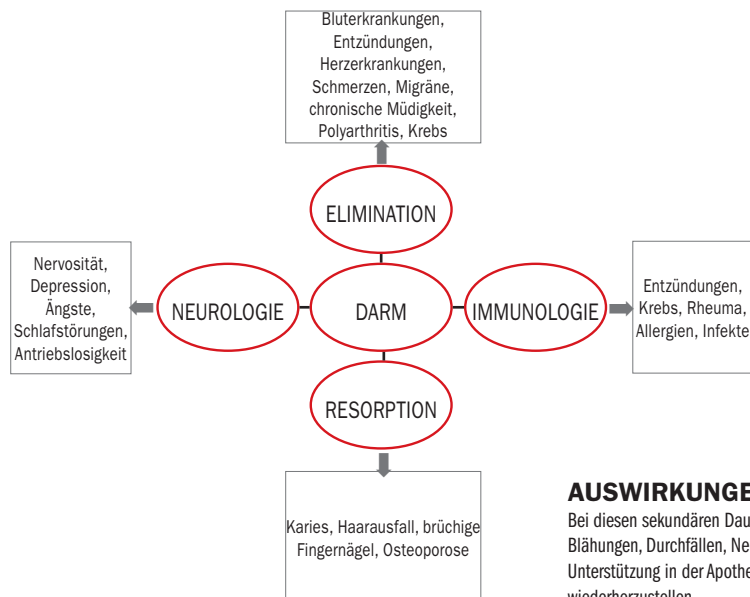
- 1. Viele Ballaststoffe:** Die pflanzlichen Bestandteile in Obst und Gemüse, die nicht verdaut werden, gelten als Wunderwaffe gegen Krebs, weil sie Giftstoffe binden und so schnell aus dem Darm befördern.
- 2. Bewegung, dreimal pro Woche:** Reduziert das Darmkrebsrisiko um 70 Prozent. Durch Bewegung wird der Körper stärker durchblutet, die Abwehrzellen gelangen besser in die Organe, dadurch wird die natürliche Darmbewegung auf Trab gebracht.
- 3. Reichlich Wasser:** Flüssigkeit braucht der Körper, um die Nährstoffe an den richtigen Ort zu steuern.
- 4. Öfter Vollkornprodukte:** Sie gelten als Nährstoffpakete, die wichtige Vitamine und Mineralien liefern.
- 5. Power-Proteine:** Das sind die Bio-Baustoffe von Fisch und Hülsenfrüchten, die für Zellaufbau und Immunschutz sehr wichtig sind.
- 6. Gewichtsmanagement:** Hier geht es weder um Idealmaße noch um Diäten, nur um einen vernünftigen Body-Mass-Index (BMI), das richtige Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht. $BMI = \text{Körpergewicht} / (\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße})$. Ein Wert über 30 steigert das Darmkrebsrisiko.
- 7. Hochdosierte Probiotika als Nahrungsergänzung:** Sie enthalten eine sinnvolle (mindestens 1 Milliarde) Dosierung an Keimen, die die Magensäure überstehen und beim Aufbau einer gesunden Darmflora helfen.

GESUND BLEIBEN DURCH DARMKREBSVORSORGE

Mit der Vorsorgeuntersuchung sollen in erster Linie die Vorstufen von Darmkrebs (Polypen) erkannt und entfernt werden. Werden eventuell vorhandene bösartige Tumore im Frühstadium entdeckt, sind diese dann zu nahezu 100 Prozent heilbar. Das Tückische an Darmkrebs ist, dass weder die Vorstufen noch der Tumor selbst Symptome wie Schmerzen oder Ähnliches verursachen müssen. Das heißt, man kann sich lange in der falschen Sicherheit wiegen, gesund zu sein, während im Darm bereits ein Krebstumor heranwächst. Sicherheit gibt hier nur die Vorsorgeuntersuchung. ④

AUSWIRKUNGEN EINES KRANKEN DARMS

Bei diesen sekundären Dauerproblemen, die häufig mit einem Reizdarm, Verstopfung, Magen-Darm-Beschwerden, Heuschnupfen, Blähungen, Durchfällen, Neurodermitis und chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen einhergehen, benötigt der Patient unsere Unterstützung in der Apotheke durch beste, auf ihn abgestimmte Beratung und Begleitung, um die Selbstregulation des Organismus wiederherzustellen.



TCM-Ärzte in Graz und Umgebung

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN, kurz TCM genannt.

In unserem TCM-Labor bereiten wir für Sie individuell abgestimmte Rezepturen von westlichen Ärzten mit einer speziellen TCM-Ausbildung. Bei uns bekommen Sie Teemischungen, Dekokte (Abkochungen von chinesischen Kräutern), Granulatmischungen, aber auch hydrophile Granulate von höchster Qualität.



DR. PETER ALUANI

Triesterstraße 32, 8055 Graz

T 0316/ 29 32 10-0

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. DIANA ASSLABER

Marktgasse 11/3, 8010 Graz

M 0699/ 10 78 09 30

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. NIKSA BAREZA

Freiheitsplatz 1/2, 8010 Graz

M 0664/ 972 74 12

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. GERTRAUD BAUMGARTNER-FREUDENSCHUSS

Andritzer Reichsstraße 44, 8045 Graz

M 0664/ 402 21 15

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. ELKE DOPPELHOFER-FARKAS

Neudau 178, 8292 Neudau

T 03383/ 23 26

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. LEOPOLD DORFER

Peinlichgasse 3, 8010 Graz

T 0316/ 67 42 08

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. EVA FÖRSTER

Radegunder Str. 47, 8045 Graz

M 0676/ 745 30 67

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. MARGIT FRIESENBICHLER

Radegunder Str. 47, 8045 Graz

M 0680/ 118 29 08

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. BARBARA FRÜHWIRTH

Bahnhofstraße 5, 8430 Leibnitz

M 0676/ 616 84 99

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. CLAUDIA FURIAN

Ressavarstraße 12, 8230 Hartberg

T 03332/ 613 14

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. EDITH HOIER

Sparkassenplatz 2, 8680 Mürzzuschlag

T 03852/ 54 24

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. KARIN HOLWEG

Packerstraße 87, 8501 Lieboch

T 03136/ 636 35

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. IRIS IRMLER

Roseggerstraße 23, 8700 Leoben

T 03842/ 477 50

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. CHRISTINE KIESEL

Grazbachgasse 13, 8010 Graz

T 0316/ 82 96 47

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. RENATE KNOBLAUCH

Marktgasse 3a, 8010 Graz

T 0316/ 42 66 08

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. HEIDRUN KOLLAND

Martiatroster Straße 178, 8043 Graz

M 0664/ 105 11 95

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. KATHARINA KRASSNIG

Leonhardstr. 54, 8010 Graz

T 0316/ 35 17 86

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. SANDRA LEMP

Peinlichgasse 3, 8010 Graz

T 0316/ 67 85 45

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. URSULA MUNTEAN

Töschling 82, 9210 Pörtlach

T 04272/ 25 09

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. ANDREA PRIBY

Rafensedergasse 11, 8043 Graz

T 0316/ 38 81 95

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. TANJA PUTTINGER

St. Peter Hauptstraße 31f, 8042 Graz

M 0650/ 257 66 61

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. BIRGIT RICHTER

Labuch 83, 8200 Gleisdorf

M 0664/ 153 06 46

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. CLAUDIA SCHWARZ

Parkstraße 3, 8562 Mooskirchen

T 03137/ 505 75

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. HONG SHANG

Brunnengasse 6, 8046 Stattegg

T 0316/ 69 29 94

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. ZEMIN SHENG

Schumanngasse 3, 8010 Graz

T 0316/ 32 35 52

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. MONIKA SINNITSCH

Kirchengasse 7, 8541 Schwanberg

M 0664/ 511 03 56

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. ELISABETH SPINDLER-RIAHI

Pachern-Hauptstr. 90, 8075 Hart/Graz

M 0676/ 384 14 07

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. CHRISTINA STALZER-BRUNNER

St. Peter Hauptstraße 29d, 8042 Graz

T 0316/ 91 27 70

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. YALI SUI

Conrad von Hötzendorf Straße 26, 8010 Graz

T 0316/ 83 35 09

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

DR. MONIKA WEINGRABER

Steyrergasse 50, 8010 Graz

T 0316/ 81 47 00

Ordination nach telefonischer Vereinbarung

Zur Verfügung gestellt von Ihrer

purpur  apotheke
ihre kraftquelle

GRIPPE und Co.

Jetzt impfen? Das nächste Virus kommt bestimmt. Wie kann ich mich schützen?

Die Grippe, eine alte Bekannte. Berechenbar und nach einer Woche wieder vorbei? Falsch. Denn erstens steckt nicht hinter jeder fiebrigen Erkältung wirklich ein Grippevirus. Die echte Influenza aber, die im Gegensatz zum grippalen Infekt gleich mit hohem Fieber und heftigem Krankheitsgefühl anfängt, kann für Menschen mit schwacher Abwehr gefährlich werden. Und zweitens rückt die Gefahr einer weiteren Seuche (Pandemie) mit Grippeviren, die bisher niemand kennt, immer näher.



DIE GRIPPE-IMPfung

Empfohlen wird sie für alle Altersklassen, für chronisch Kranke und für die, die beruflich viel mit Menschen zu tun haben. Die Impfung wirkt vor allem gegen bekannte Viren. Da die sich aber ständig verändern, muss der Impfstoff jedes Jahr neu gemixt und gespritzt werden, am besten im Herbst. Etwa sieben bis vierzehn Tage danach bildet der Körper Abwehrstoffe.

FAZIT: Wer auf jeden Fall eine Grippe vermeiden will, sollte sich impfen lassen. Wer über eine stabile Gesundheit verfügt, übersteht die Krankheit normalerweise auch ohne Impfschutz. Für chronisch Kranke kann die Impfung lebensrettend sein. ④

BEI GRIPPALLEN INFEKTEN können Hausmittel Erleichterung bringen.

ERKÄLTUNG

Inhalieren hilft hervorragend gegen Husten, Heiserkeit und Schnupfennase. Einen Esslöffel Kamillenblüten oder Thymian mit einem halben Liter Wasser übergießen, die Dämpfe unter einem Handtuch zehn Minuten lang einatmen. Aber Vorsicht, Kinder sollten nur unter Aufsicht an einem stabilen Tisch inhalieren.

ZITRONEN- UND KARTOFFELWICKEL

Zitrone auspressen und ein kühles Tuch damit befeuchten. 20 Minuten auf den Hals legen. Wirkt entzündungshemmend und fiebersenkend.



Kartoffel sind hervorragende Wärmespeicher und helfen bei Halsschmerzen. Schneiden, um den Hals legen und ein warmes feuchtes Tuch darüberlegen. Abschluss bildet ein kühles, trockenes Tuch. 15 bis 20 Minuten.

Gurgeln mit Salbeitee und Eis lutschen lindert Entzündung und Schmerzen. Lutschtabletten mit desinfizierenden und örtlich betäubenden Zusätzen machen die Halsschmerzen erträglicher.

GEGEN FIEBER

Essigpatscherl sind ein sehr altes Hausmittel. Gegen Fieber bis 38,5 Grad. Zwei Geschirrtücher mit kühlem Wasser tränken, einen Schuss Essig dazu, beide Waden damit einwickeln. Drüber noch ein trockenes Tuch schlingen. 15 Minuten oben lassen.

SCHNUPFEN. ERST MAL SPÜLEN!

Bei einer verstopften Nase schafft man sich erst mal mit einer Nasenspülung Erleichterung. Die idealen Werkzeuge dazu gibt es in der Apotheke. Die warme Salzlösung ist äußerst angenehm.

HUSTEN

Hustenmittel unbedingt nach der Art des Hustens auswählen, dämpfend bei trockenem Reizhusten, lösend bei verschleimten Bronchien. Gegen verschleimte Bronchien: Frisch gemischter Kräutertee, der Brusttee des österreichischen Arzneibuches, aus Ihrer Apotheke ist eine bewährte Mischung aus Malvenblüten, Eibischblatt, Thymian, Eibischwurzel, Süßholz, Königskerze und Anis. Ein Esslöffel pro Tasse, zehn Minuten ziehen lassen, drei Tassen pro Tag trinken.

PFEFFER

Bei den ersten Anzeichen eines grippalen Infektes oder einer fiebrigen Erkältung Ingwerpulver und gemahlene schwarze Pfeffer zu gleichen Teilen mischen. Einen halben Teelöffel von dieser Mischung mit einem Esslöffel Honig verrühren. Diesen Mix dreimal täglich einnehmen und ergänzend viel warmen Tee trinken. Keine Pfeffermischung bei Halsweh. Hier helfen Pfefferminz- und Andorntee.

KRÄFTE MIT HÜHNERSUPPE

Hat man dann kein Fieber mehr und will wieder zu Kräften kommen, hilft Folgendes: Hähnerrücken, Knochen und Suppengemüse kochen. Fett abschöpfen und eventuell mit Suppenwürfel nachwürzen. Bringt dem Körper leicht verdauliches Eiweiß und Salz. ④

Wenn der
RACHEN
brennt!



Wirkstoff: Benzylamin

TANTUM[®] VERDE
TANTUM[®] LEMON

ESE
PHARMACEUTICALS
HANDELS GMBH

01/10

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PURPUR-NEUES IM HERBST



LESUNG

Erste Lesung des neuen Buches in der
PURPUR AKTIONSWOCHE

**„Im Bett mit Brad Pitt“
von Kim Schneyder**

Ort und Zeit erfahren Sie in unserer Apotheke!

KOSTENLOSE ZUNGENDIAGNOSE

nach der traditionellen chinesischen Medizin

15. September 2010

12. Oktober 2010

4. November 2010

jeweils 10⁰⁰ - 12⁰⁰ und 16⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Axel Tratter

TCM-Ernährungsberater



PURPUR-AKTIONSWOCHE



Wir feiern mit Ihnen unser ½-jähriges Bestehen
mit vielen attraktiven Angeboten!

4. Oktober bis 9. Oktober 2010

Das **PURPUR TEAM** freut sich auf Ihr Kommen!

VORTRAG

**„Gut gelaunt und gestärkt durch die dunkle
Jahreszeit!“**



5. Oktober 2010, 18.00 Uhr

Katrin Burkhardt

Naturheiltherapeutin

ERNÄHRUNGSBERATUNG ODER SHIATSU



mittwochs von 14⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr
ab Oktober nach Terminvereinbarung

Claudia Traummüller

Shiatsu, Qi Gong und Chinesische Ernährungslehre

QI GONG



mittwochs 18⁰⁰ Uhr
ab Oktober, um Anmeldung wird gebeten

Claudia Traummüller

Shiatsu, Qi Gong und Chinesische Ernährungslehre

VORTRAG

**„Naturheilkunde für Herbst und Winter“
18. Oktober 2010, 18⁰⁰ Uhr**

Individuelle Beratung am 19. Oktober 2010
nach Terminvereinbarung möglich.

Mag.pharm. Silvia Ortner
Pharmazeutin und Astrologin



NEUE ÄRZTE IN ANDRITZ



Dr. Margit FRIESENBICHLER

Ärztin für Allgemeinmedizin

Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Terminvereinbarung M 0680/118 29 08



Dr. Eva FOERSTER

Ärztin für Allgemeinmedizin

Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Terminvereinbarung M 0676 /745 30 67



Dr. Sabine Eva-Maria FUCHS

Ärztin für Allgemeinmedizin

Arbeitsmedizin und Ayurveda

Terminvereinbarung M 0699/19 21 44 53

**Die Ordinationen befinden sich im Haus der
PURPUR APOTHEKE!**

Achtung! In der letzten Ausgabe hat das Fehlerteufelchen
auf Seite 9 zugeschlagen! HNO-Ordination von Dr. Thiemo
Hoffmann hat folgende Telefonnummer: M 0699/ 10 70 72 17



Mag.pharm. CHRISTINA THEILER SANDRA JARITZ

Apothekerin PKA

In Andritz verbrachte ich schon meine frühe Kindheit und vor wenigen Jahren verlegte ich meinen Lebensmittelpunkt wieder hierher! Bei der Entstehung dieser ganz besonderen Apotheke von Beginn an dabei zu sein, war ein besonderer Anreiz für mich. Ich freue mich Teil eines tollen Teams zu sein und habe in den letzten Monaten viele wertvolle Erfahrungen und schöne Begegnungen in der **PURPUR APOTHEKE** gehabt. Diese Apotheke ist nicht nur mein Arbeitsplatz, „Purpur“ ist auch mein Lebensmotto: Freude, gute Laune und positive Energie sollen richtiggehend abfärben und unsere Kunden mögen einen Hauch von Purpur mit in den Alltag nehmen ...

Um jeden Tag ideal zu beginnen, hier ein Vorschlag für ein warmes, purpurviolett Frühstück nach der Traditionellen Chinesischen Medizin:

PURPUR PORRIDGE

Haferflocken, Hirseflocken
Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
Apfel, Heidelbeeren oder die traumhafte Sonnentor charmante Heidelbeere
Schlagobers
Zimt oder Vanillezucker

Eine Hand voll Haferflocken, Hirseflocken und Nüsse in einem Topf mit einem EL Butter anrösten, bis die Flocken duften, Apfelstückchen kurz mitrösten, mit Wasser aufgießen und zu einem Brei einkochen.

Mit Heidelbeeren, etwas Schlagobers, Zucker, Zimt und Vanille nach Belieben abschmecken. ⓐ

DINKELBROT

400 g Dinkelmehl
200 g Weizenmehl glatt
1 EL Sonnentor Brotgewürz
1 Ei
1 Pkg. Trockenhefe
Salz
Kümmel
½ Liter lauwarmes Wasser
etwas Milch

Alle Zutaten verrühren und in eine befettete und bemehlte Kastenform füllen. Ins kalte Backrohr schieben und bei 200 C 30 Minuten backen. Mit etwas Milch bestreichen und nochmals 30 Minuten backen. ⓐ

GUTE LAUNE-KRÄUTER-TOPFEN AUFSTRICH

50 g Magertopfen
100 g Gervais
2 EL Sauerrahm
1 EL Olivenöl
1 kl. Zwiebel
1-2 EL Sonnentor Gute Laune-Gewürz
1 Prise Sonnentor-Zaubersalz

Topfen, Gervais und Sauerrahm mit Olivenöl verrühren. Zwiebel fein hacken und untermengen. Sonnentor Gute Laune-Gewürz einrühren und etwas mit Sonnentor-Zaubersalz salzen. Fünf Minuten ziehen lassen und abschmecken. In einer Schüssel anrichten und mit etwas Sonnentor Gute Laune-Gewürz bestreuen. ⓐ



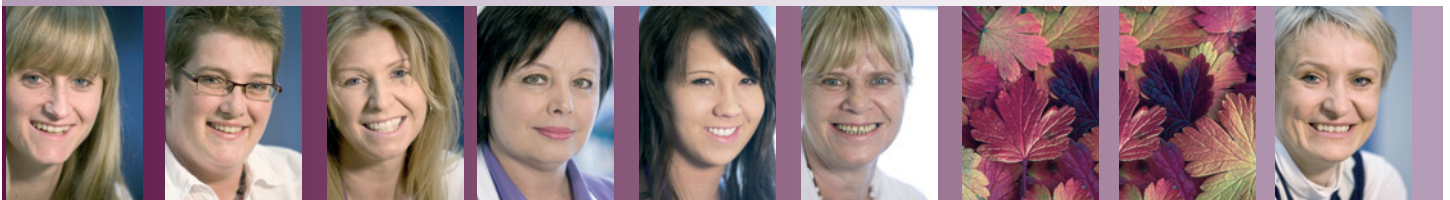
Apothekerin
Mag.pharm.
DINA HOTTER-RAHMAN
Inhaberin,
Master Diplom in
Traditioneller Chinesischer
Medizin, Pflanzenheilkunde,
Homöopathie,
Nährstoffmedizin,
Fitness Coach, Kosmetik

Apothekerin
Mag.pharm.
BARBARA KRIECHBAUM
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze,
Bachblüten,
Nährstoffapothekerin,
Fitness Coach,
Visual Marketing

Apothekerin
Mag.pharm.
CHRISTINA THEILER
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze

Apothekerin
Mag.pharm.
ANDREA SCHÖLLHAMMER
Homöopathie,
Schüßler Salze,
Nährstoffmedizin,
Bachblüten

Aspirantin
CLAUDIA DIPPL
Apothekerin in Ausbildung



PK-Assistentin
REGINA GUTKAUF
Einzelhandelskauffrau,
Kenntnisse in TCM,
Labor

PK-Assistentin
SANDRA JARITZ
Kenntnisse in TCM,
Labor,
Lehrlingsausbilderin

PK-Assistentin
KARIN PIGNITTER
Pflanzenheilkunde,
Schüßler Salze,
Bachblüten,
Aromatherapie

PK-Assistentin
INGEBORG STANGL
Bachblüten,
Kosmetik

PKA-Lehrling
SUSANNE MÜLLER
Auszubildende im ersten
Lehrjahr

Frau
HERMINE KOLECNIK
Raumpflegerin

Frau
CLAUDIA TRAUMMÜLLER
Shiatsu,
Qi Gong,
Chinesische Ernährungsbe-
ratung

purpur
apothekerin
ihre kraftquelle



Den Herbst genießen!

*Befreit die Nase,
senkt das Fieber.*



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BIOTIN – das Haut- und Haar-Vitamin



**Für mich:
Schöne Haut und
schöne Haare mit
Biotin aus der
Apotheke!**

Schöne, glatte, seidige Haut und fülliges, glänzendes Haar entstehen zuallererst im Darm. Denn dort wird Biotin durch Bakterien produziert. Der Organismus stellt das Vitamin zwar selbst her, allerdings nur, wenn die Nahrung ausreichend Hefe, Leber, Eigelb, Tomaten, Sojabohnen, Naturreis, Kleie, Walnüsse, Erdnüsse, Sardinen, Mandeln, Pilze, Schinken und Karotten enthält.

IM DARM WIRD ÜBER DIE SCHÖNHEIT ENTSCIEDEN.

Bereits ein Glas Schnaps, ein Stück Würfelzucker oder eine Tablette eines Antibiotikums kann die Darmflora und damit die Produktion von Biotin empfindlich stören. Hinweis auf eine zerstörte Darmflora sind Verdauungsprobleme, Blähungen, Mundgeruch, Haarausfall und Hautprobleme.

Eine reine Obstdiät enthält oft überhaupt kein Biotin, eine Kartoffel- oder Fleischdiät ebenso wenig. Wer einer speziellen Eidiät folgt und drei Tage lang nur das Weiße vom Ei in roher Form isst, verliert schlagartig alles Biotin im Darm.

Bei Biotinmangel können folgende Symptome auftreten: Müdigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Hautprobleme, trockene oder fettige Haut, Haarausfall, Schuppen, graue Mund- und Rachenschleimhäute, depressive Verstimmungen, Mattigkeit, Abgespanntheit und/oder Muskelschmerzen.

BIOTIN IST BESONDERS WICHTIG FÜR

- › den Fettstoffwechsel
- › den Kohlenhydratstoffwechsel
- › Haut, Haare und Fingernägel
- › die Muskelzellen
- › den Blutzuckerspiegel und die
- › Energie für Gehirn- und Nervenzellen. ④

HAUTPFLEGE

Welcher ist der größte Fehler, den ich machen kann?

Mit großem Abstand: auf Sonnenschutz in der Tagescreme zu verzichten. Das betonen Dermatologen und Kosmetikexperten immer wieder. Erst danach folgt zu häufiges und zu aggressives Peeling. Fehler Nummer 3: zu reichhaltige Pflege mit zu vielen Fetten (Lipiden). ④

SIND DIE GENE SCHULD?

Experten sind sich inzwischen sicher, dass nur maximal 20 Prozent der sichtbaren Alterserscheinungen erblich bedingt und daher unabänderlich sind. Vier Fünftel entstehen durch unser Verhalten und unseren Lebensstil. Daraus ergibt sich, dass alle Massnahmen, die vor äußeren Einflüssen schützen, das erste Rezept für glatte, straffe Haut sind. Kosmetik spielt dabei eine wesentliche Rolle. Sie kann die Haut vor dem Aging-Faktor Nummer 1, den UV-Strahlen, abschirmen, freie Radikale eindämmen und sogar entstandene Schäden ausgleichen und reparieren. ④

”

Wer schon mit 20 an den Schutz seiner Haut denkt, kann sich auf eine faltensarme Zukunft freuen.

ÖFTER WECHSELN



Unbedingt, sagen die Experten. Nach ein bis zwei Monaten sollte man die Haut mit neuen Pflegeprodukten, auch aus der gewohnten Pflegelinie, konfrontieren. Durch Gewöhnung an die tägliche Dosis und die Wirkstoffe stellt die Haut gerne ihre Arbeit ein. Die Haut lernt mit den angebotenen Wirkstoffen zu arbeiten und der gewünschte Effekt bleibt aus. Unsere ApothekerInnen können Sie bestens in der Abfolge mit neuen Produkten beraten. Speziell im Herbst gibt es ja viel zu tun. Einerseits müssen wir die Haut nach den Sonnestrapazen wieder mit Feuchtigkeit aufbauen und dürfen andererseits aber auch nicht darauf vergessen, sie auf die Heizungsluft und die kalten Temperaturen vorzubereiten! ④

Laus-Alarm!



Mit Informationen
in Deutsch, Englisch,
Italienisch, Kroatisch,
Polnisch, Tschechisch,
Türkisch und Ungarisch!

Lausfrei dank S.CALON® 3 Phasen Läuse-Stopp:

Haarshampoo, Waschmittel und Umgebungsspray
zur wirksamen Bekämpfung von Läusen und Nissen
auch vorbeugend einsetzbar



So finden Sie
die Nissen:

Mit dem Neon Nits
Lauseier-Detektor.
Färbt Nissen strahlend
weiß und erleichtert so
das Erkennen direkt
am Kopfhhaar.



Nissenkamm mit handlichem
Kunststoffgriff und unnachgiebiger
Metall-Microzahnung