

PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



3 **STOPPT QUÄLGEISTER**
Tipps und Produkte,
die auf natürliche Weise
gegen Gelsen & Co
helfen



5 **FRISCHEKICK-KRAUT**
Der griechische Bergtee
wirkt gegen geistige
Erschöpfung – mit köst-
lichem Eistee-Rezept



6 **SONNEN OHNE REUE**
Wir räumen mit den
häufigsten Sonnen-
Irrtümern auf



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Sommer, Sonne, Urlaub – Zeit der Erholung und Outdoor-Aktivitäten. In unserer Sommerausgabe haben wir wertvolle Informationen vorbereitet, damit die sonnigsten Monate im Jahr in vollen Zügen genossen werden können. Auf Seite 3 finden Sie Tipps, was vor Gelsen & Co auf natürliche Weise schützt und nach dem Stich am besten hilft. Eine ganze Doppelseite haben wir dem Thema „Richtig Sonnen“ gewidmet. Wir klären über die häufigsten Sonnenirrtümer auf und informieren, was einen guten Sonnenschutz wirklich ausmacht. Sommerzeit ist auch Reisezeit. Wir packen gemeinsam Ihre Reiseapotheke, damit Sie am Urlaubsort gut versorgt sind. Und all jene, die an der Reisekrankheit leiden, finden einfache Mittel und Tricks, die schnell Erleichterung schaffen.

TEM – SIGNATURENLEHRE & PFLANZENPORTRÄT

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder einen Schwerpunkt zur Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Diesmal erfahren Sie, wie wir durch die Signaturenlehre die Wirkungsweise der Heilpflanzen besser verstehen können. Am Beispiel des Gänseblümchens, das uns alltäglich



NAÏS^{Q10} – der erste zu 100 % natürliche Anti-Aging-Drink. Als „NAÏS^{Q10} Spritz“ mit Prosecco, Zitrone und Eis eine köstliche Erfrischung in diesem Sommer.

umgibt, zeigen wir, wie das Potenzial der kleinen Pflanze nutzbar wird. Im TEM-Pflanzenporträt stellen wir Ihnen den Griechischen Bergtee vor. Dieses bemerkenswerte Kraut hebt unseren Serotoninspiegel und hilft bei geistiger Erschöpfung, aber auch bei Demenz und Alzheimer.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer und erholsame Urlaubstage!

Auf ein Wiedersehen in Ihrer Purpur Apotheke freuen sich

Mag. Dina Hotter-Rahman und das Purpur-Team

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2013.



TEM-Sommer-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Auf die ersten 300 Teilnehmer wartet je eine **mineralische Sonnencreme** (10 ml). Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: NAÏS^{Q10} 6-Wochen-Kur**, sechs 5er-Packs des natürlichen Anti-Aging-Drinks im Wert von € 118,50
- PREIS: „Lampe Berger“-Starterset** mit Anti-Mücken-Duft im Wert von € 50,-
- PREIS: Mückenschreck-Paket** im Wert von € 30,-

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Zeichnungen von Griechischem Eisenkraut mit Buchstaben versteckt. Suchen Sie die Buchstaben, die zum Codewort fehlen, und schreiben Sie diese in der richtigen Reihenfolge in die leeren Felder. Füllen Sie bitte auch den Teilnahmechein vollständig und leserlich aus. Sie können Ihre ausgeschnittene Gewinnkarte in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an: Purpur Apotheke, Radegunderstraße 47, 8045 Graz. Oder Sie mailen das Codewort einfach an apotheke@purpurapotheke.at. Einsendeschluss ist der 27. Juli 2013.

Darauf freuen wir uns das ganze Jahr:

		A		M					U	
--	--	---	--	---	--	--	--	--	---	--

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



Stoppt die Quälgeister

Warum Insektenstiche so unangenehm sein können und was hilft, wenn's juckt.

Jeder von uns kennt das verräterische Geräusch der kleinen Blutsauger, die es verstehen, uns laue Sommerabende oder die wohlverdiente Nachtruhe zu vermiesen. Aber warum haben Gelsen & Co es auf uns abgesehen und wieso reagieren manche besonders heftig, nachdem sie gestochen wurden?

Ob die Insekten unser Blut zur Bildung von Eiern brauchen oder mit ihrem Stachel Notwehr begehen – mit dem Stich gelangt Gift oder Speichel des Insektes direkt in die Haut. Gegen die darin enthaltenen Eiweiße zeigt der Körper lokale Abwehrreaktionen: Schwellungen, Rötungen und Juckreiz.

RASCHE HILFE IST WICHTIG

Die beste Wirkung erzielen sofort nach dem Stich eingesetzte Mittel, etwa Mixturen ätherischer Öle, homöopathische Apis- bzw. Ledum-Präparate oder ein kühlendes Gel. Aber auch Hitze hilft: Sie zersetzt die fremden Eiweiße, der Körper muss nicht mehr reagieren – gegen Insektengift gibt es ein spezielles Gerät, nach einer Quallen-Attacke im Meer hilft heißer Sand. Verfärbt sich die

Einstichstelle oder bildet sich darum ein roter Kreis, muss ein Arzt eine Borrelioseinfektion ausschließen.

NATÜRLICH VORBEUGEN

Gut verträgliche natürliche Mittel aus ätherischen Ölen, als Roll-on oder Spray, kombiniert mit dicht geweb-

ter, körperbedeckender Kleidung, schützen optimal vor angriffslustigen Insekten. Diese Vorsichtsmaßnahmen empfehlen sich insbesondere bei Reisen in Gebiete mit hohem Malariarisiko.

Allergiker sollten immer ihre Notfall-Medikamente bei sich haben! ✿

✿ SOMMER-KOMBI-AKTION

Gratis eine Phiole „Stich weg“-Globuli beim gleichzeitigen Kauf eines Mückenschreck-Sprays (50 ml) und eines „Nach dem Stich“-Roll-on-Stiftes (10 ml). Für optimalen Schutz von innen und außen. Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.



MÜCKENSCHRECK-SPRAY

hauseigene, besondere Mischung zur Mücken- und Zeckenabwehr.

Mit u. a. Lavendel, Nelkenknospe, Niaouli und Zeder bestens gewappnet gegen Gelsen & Co.

Kann entweder direkt auf die Haut oder auf Fensterbänke und Balkongeländer gesprüht werden.



50 ml: € 8,90

„NACH DEM STICH“-ROLL-ON

lindert den Juckreiz und beruhigt die Haut nach Insektenstichen.

Pfefferminze kühlt die Stelle, Teebaum desinfiziert, stillt den Juckreiz und wirkt entzündungshemmend, Lavendel lindert den Schmerz und Jojobaöl reguliert die Feuchtigkeit der Haut. Mehrmals auf die betroffenen Stellen auftragen – auch für Kinder geeignet.



10 ml: € 8,90



Signaturenlehre 1

Was das Aussehen der Pflanze über ihre Wirkung sagt.

Die Signaturen einer Pflanze helfen, ein besseres Verständnis für die Pflanze und ihre Wirkung zu bekommen. Wo wächst sie? Wie schauen die Blüten aus? Welche Farbe haben sie? Wie sind die Blätter ausgebildet, wie die Wurzeln? Aus der Beobachtung der Pflanzen in der Natur kann man Rückschlüsse auf ihre Wirkung ziehen. So hilft der Löwenzahn mit seinen gelben Blüten bei Lebererkrankungen, die hirntartig aussehende Walnuss bei Kopfschmerzen und die behaarte Brennnessel bei Haarausfall. Von besonderer Bedeutung war die Signaturenlehre in früheren Zeiten, da es keine modernen Analyseverfahren gab und man über Inhaltsstoffe wenig wusste.

EINTEILUNG NACH PLANETEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Pflanzen nach ihren Signaturen zu verstehen. Die häufigste Einteilung heute ist die nach den Planeten. Son-

nenpflanzen sind meist majestätische Pflanzen (Erzengelwurz, Alant), haben sonnengelbe strahlende Blüten (Johanniskraut, Sonnenblume) oder bilden Harze aus (Weihrauch, Myrrhe). Venuspflanzen sind wohlgeformt (Frauenmantel, Apfelbaum), haben rundliche essbare Früchte

**Folgt nicht eurer Geldgier, nicht eurem Machthunger, euer einziger Schulmeister ist die Natur!
Lauscht der Natur, und ihr werdet erkennen, was die Krankheit und was das Heilmittel sei!**

nach Paracelsus

(Himbeere, Erdbeere), lindgrüne Blätter (Linde, Birke), ungiftige oder üppige Blüten (Rose). Die wehrhaften, kriegerischen Marspflanzen bilden Dornen, Stacheln oder Brennhaare aus (Brennnessel, Berberitze, Sonnenhut), können einen beißenden, scharfen Geschmack haben (Knoblauch, Schöllkraut). Mars-

signaturen, wie etwa Stacheln, sind als Schutzsignaturen zu verstehen. Tatsächlich findet man unter den Marspflanzen solche mit antibiotischer oder antiviraler Wirkung (roter Sonnenhut). Unter den Mondkräutern findet man viele Frauenkräuter oder Feuchtpflanzen (Mädesüß), samenreiche Pflanzen (Mistel), Nachtblüher (Königin der Nacht) oder welche mit weißer Rinde (Birke).

Die meisten Pflanzen sind Mischformen. Die Rose ist in der Signatur ihrer Blüte der Venus zuzuordnen, die Stacheln weisen aber auf marsische Kräfte hin. Die Blätter der Birke sind aufgrund der rundlichen Form und der lindgrünen Farbe auch ein Zeichen für Venus, die weiße Rinde ist aber mondig. Diese Pflanzen vereinen die Eigenschaften sehr harmonisch in ihrer Wirksamkeit.

DAS GÄNSEBLÜMCHEN – EINE KINDERPFLANZE



Das Gänseblümchen gehört zu den Sonnenpflanzen. Seine strahlenden Blüten sind die ersten im Frühjahr auf der grünen Wiese. Gänseblümchen sind daher auch in erster Linie als „Kinderpflanze“ zu verstehen. So hilft die Gänseblümchensalbe bei blauen Flecken, Verstauchungen oder Prellungen dem jungen Körper, schnell wieder auf die Beine zu kommen. Eine weitere Wirkung des Gänseblümchens ist seine vitalisierende Kraft. Werden Gänseblümchen abgemäht, sind sie bereits am nächsten Tag wieder da. Dies zeugt von einer enormen Vitalitätskraft der kleinen Pflanze. Diese Kraft kann Kinder mit schwacher Konstitution stärken und ihr Wachstum unterstützen.

In den nächsten Ausgaben erfahren Sie noch mehr über die Signaturen von bekannten Heilpflanzen. ✿

Das Serotonin-Booster-Kraut

PFLANZENSTECKBRIEF

GRIECHISCHES EISENKRAUT

(*Sideritis scardica*)

Wuchsform:

Kraut (ca. 40 cm hoch)

Synonym:

Griechischer Bergtee

Herkunft:

Nordgriechenland

Pflanzenfamilie:

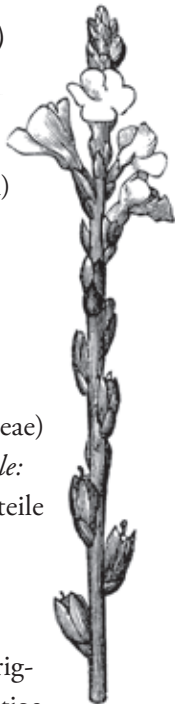
Lippenblütler (Lamiaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Oberirdische Pflanzenteile mit Blüte

Anwendungsbereiche:

u. a. Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Burn-Out, geistige Erschöpfung, Depressionen, Angstzustände, Demenz, Alzheimer



Serotoninmangel wird landläufig mit Depressionen in Verbindung gebracht. Neueste Studien haben aber ergeben, dass eine zu geringe Konzentration des Neurotransmitters auch verantwortlich für ein schnelles Fortschreiten von Demenz und Alzheimer ist. Da Serotonin den Schlaf- und Wachzustand kontrolliert, sind auch Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder Überaktivitätsstörungen auf ein Fehlen des Botenstoffes zurückzuführen. Aber was haben all diese Serotonin-Mangel-Symptome mit dem Kraut aus Griechenland zu tun?

GRIECHISCHER BERGTEE VERBESSERT NERVENSIGNALE

Aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Alzheimer attestieren dem Griechischen Bergtee – auch Griechisches Eisenkraut genannt – eine serotoninsteigernde Wirkung und damit eine Verbesserung der Nervensignale. Extrakte von Griechischem Bergtee erhöhen demnach die Serotoninkonzentration im sy-

naptischen Spalt der Nervenzellen, was sich wiederum günstig auf die Steuerung des Gehirns auswirkt. Der Verlauf von Alzheimer kann dadurch verlangsamt, dem geistigen Alterungsprozess generell entgegen gewirkt werden.

Doch nicht nur ältere Personen ab 65 sind von einem Serotoninmangel betroffen. Berufliche oder familiäre Stressbelastungen über einen langen Zeitraum erhöhen den Verbrauch des Botenstoffes. Bereits ab 45 können sich dadurch geistige Erschöpfung oder Burn-Out einstellen. Aber auch Kinder sind betroffen: Oftmals ist ein Serotoninmangel Grund für ein ängstliches oder zappeliges Verhalten.

Schon im Altertum wurde der Griechische Bergtee gerne von den Römern zu Friedensmissionen mitgenommen. Das Teegetränk brachte die Verhandler sowohl in eine friedliche wie freundliche Stimmung. Eine Qualität, die auch in unserer heutigen, stressigen Welt nicht zu unterschätzen ist. *

TIPP SPAGYRIK

GRIECHISCHES- EISENKRAUT-TROPFEN

Die volle Wirkung des Griechischen Bergtees in kraftvoller, spagyrischer Tropfenform – hilft bei geistiger Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Depressionen. Praktisch zum Mitnehmen ins Büro, für unterwegs oder auf Reisen.



von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum

REZEPT-TIPP: GRIECHISCHER BERG(EIS)TEE

1 TL Griechischen Bergtee mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Ist der Tee auf Trinktemperatur abgekühlt, 1 TL Honig, etwas Zimt und einen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft zugeben. Ob als Heißgetränk oder Eistee – immer eine erfrischende Wohltat nach besonderen Anstrengungen oder einfach so, zum Entspannen!

Sonnenfreude ohne Reue

Wir räumen mit den häufigsten Sonnen-Irrtümern auf.

Die Sonne spendet Wärme, liefert Energie und hebt unsere Stimmung. Um sie jedoch unbeschwert genießen zu können, müssen wir unsere Haut entsprechend schützen. Aber leider ist zum Thema Sonnenschutz einiges an Fehlinformationen und schwerwiegenden Irrtümern im Umlauf, die sich hartnäckig halten.

SECHS SONNEN-IRR TÜMER UND IHRE AUFKLÄRUNG

„**Im Schatten bekommt man keinen Sonnenbrand.**“ Auch unter Schirm und Baum benötigt die Haut entsprechenden Sonnenschutz. Die Bräune kommt hier langsamer, gesünder und hält zudem noch länger, aber nach der maximalen täglichen Besonnungszeit heißt es raus – aus der direkten Sonne genauso wie aus dem Schatten.

„**Der Sonnenschutz wirkt sofort nach dem Auftragen.**“ Stimmt nur bei speziellen mineralischen Mitteln! Herkömmliche Präparate unbedingt gut 15 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen, damit die Lichtschutzfilter wirken können. Auch besonders dickes oder wiederholtes

Auftragen verlängert die Schutzwirkung nicht, der Lichtschutzfaktor gilt nur ein Mal für jeden Tag.

„**Bedeckter Himmel, keine Sonne – mir kann nichts passieren!**“ Auch wenn die Sonne nicht sichtbar ist, hat sie rund 70 Prozent ihrer Strah-

Promotion *



SunCaps® Kapseln

Lang anhaltende Bräune von innen – mit und ohne Sonne: Natürliche Carotinoide liefern wichtige Bräunungsstoffe, das enthaltene Zink befördert sie bis in die Hautzellen. Antioxidantien und Selen schützen vor Sonnenschäden. Und: Haut, Haare und Nägel bleiben elastisch.

www.oekopharm.at

lungintensität. Und das reicht für einen massiven Sonnenbrand.

„**Wasser reflektiert die Strahlung – da reicht ein T-Shirt als Sonnenschutz.**“ Wasser weicht die Hornhaut auf und macht sie lichtdurchlässiger, das gilt auch bei starkem Schwitzen. Also idealerweise erst eincremen und dann zusätzlich spezielle Sonnenschutzbekleidung anlegen – ein herkömmliches weißes T-Shirt mindert die Strahlung nämlich nur um etwa 10 Prozent.

„**Wenn es draußen kalt ist, hat die Sonne noch nicht so viel Kraft.**“ Das täuscht: Die kalte Luft lässt uns die Intensität der UV-Strahlung stark unterschätzen – Achtung!

„**Fensterscheiben bieten 100 Prozent Sonnenschutz.**“ Gerade Babys, Kleinkinder und Allergiker benötigen bei längeren Autofahrten entsprechenden Sonnenschutz. *

TIPP HOMÖOPATHIE SOL D30



Für alle, die unter Sonnenallergie oder Mallorca-Akne leiden, empfiehlt es sich, den Körper bereits ab Februar auf die erhöhte UV-Strahlung einzustimmen. Diese Vorbereitung beginnt mit der Einnahme der Globuli „Sol D200“ – einmal im Monat, bis zum Sommerbeginn. Danach erfolgt der Umstieg auf „Sol D30“, das ein- bis zweimal wöchentlich einzunehmen ist.



von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer

Die negativen Auswirkungen der Sonnenstrahlung auf unsere Haut sind vielfältig. Die kurzwelligeren UV-B-Strahlen verursachen Sonnenbrände und sind langfristig für Bindegewebsschäden und Hautkrebs verantwortlich. Die längeren Wellen der UV-A-Strahlen gelangen tiefer in die Haut, wo sie für Fältchenbildung und Elastizitätsverlust sorgen oder gar eine Sonnenallergie auslösen können.

DAS RICHTIGE FILTERSYSTEM

Jedes gute Sonnenschutzpräparat sollte UV-B- und UV-A-Filter sowie Pigmente enthalten. Mittel, die ausschließlich UV-B-Filter aufweisen, haben den Nachteil, dass sie das natürliche Frühwarnsystem der Haut, den Sonnenbrand, ausschalten. Dabei ist ein zuverlässiges Filtersystem wichtig, da viele Filter unter andauernder Sonneneinwirkung ihre Wirksamkeit verlieren.

Für jedes „Einsatzgebiet“ gibt es spezielle Sonnenschutzprodukte: Allergiker brauchen einen extrem hohen Lichtschutzfaktor bzw. einen Sunblocker und hohen UV-A-Schutz, bei sportlichen Aktivitäten, bei häufigem Baden und für Kinder ist auf hohen UV-A- und UV-B-Schutz in Kombination mit hoher Wasser- und Schwitzfestigkeit zu achten. Wer unter leicht fettender Haut oder Mallorca-Akne leidet, sollte zu fett- und emulgatorfreien Gels greifen. Wichtig ist auch die richtige After-Sun-Pflege – etwa mit der basischen Körperemulsion von Siriderma.

NATÜRLICHER SONNENSCHUTZ MIT MINERALIEN

Unser mineralischer Sonnenschutz wirkt rein physikalisch und enthält keine Erdölderivate oder chemischen Filter, sondern naturreine Öle und feingemahlene mineralische Pigmente. Das macht die Mittel besonders

verträglich – auch für sehr sensible Haut. Die Pigmente bilden einen Schutzfilm, der die Sonnenstrahlen wie ein Spiegel reflektiert und die Haut bereits unmittelbar nach dem Auftragen vor Sonnenbrand, sonnenbedingter Hautalterung und möglichen Spätschäden schützt.

Bei überempfindlicher Haut oder Sonnenallergie helfen unsere Edelstein-Essenzen, eingenommen oder als Beimengung zu Cremes bzw. Lotionen. Die elektromagnetischen Schwingungen der Edelsteine wirken ausgleichend und können Blockaden im Energiesystem lösen. ✿

Richtig „Sonnen-Cremen“

So bekommt unsere Haut besten Schutz und Pflege.



Promotion*



Körperemulsion

Die basische Körperemulsion von Siriderma ist die optimale Pflege nach dem Sonnenbaden, Duschen oder Baden. Die Haut wird intensiv durchfeuchtet, fühlt sich anhaltend geschmeidig und elastisch an. Geeignet für Babys, Kinder und Erwachsene jeden Hauttyps.

www.siriderma.de

TIPP ADLER- SCHÜSSLERSALZE PRE UND AFTER SUN GEL

Das fettfreie Pre und After Sun Gel mit Schüsslersalzen auf Aloe-Vera-Basis enthält Mineralstoffe – diese entlasten den Stoffwechsel der Haut und machen sie widerstandsfähiger gegen UV-Strahlen. Regelmäßig angewendet, schon zwei Wochen vor dem ersten Sonnenbad, bereitet das Gel selbst Allergiker-Haut optimal auf die Sonne vor.



von Karin Pignitter, PKA



Familie auf Reisen

Gut vorbereitet in den Familienurlaub – für eine entspannte Zeit voller Spaß.

Der Sommerurlaub mit der ganzen Familie soll ein tolles Erlebnis für Groß und Klein werden. Dabei hilft eine gute Reisevorbereitung. Dazu gehören Infos und Verhaltenstipps genauso wie eine gut ausgestattete, nach den speziellen Bedürfnissen der Familie zusammengestellte Reiseapotheke. Denn

gerade in Gebieten mit anderen Gesundheitsstandards und fremder Landessprache ist es vorteilhaft, die wichtigsten Medikamente selbst dabei zu haben. Aber auch schon die Auswahl des Essens am Urlaubsort kann für die Gesundheit entscheidend sein. Hier hilft eine alte Regel: „Koch es, schäl es oder vergiss es“.

TIPPS GEGEN REISEKRANKHEIT

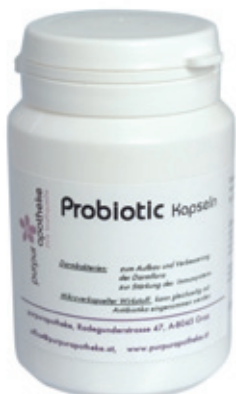
Die Freude auf das Urlaubsland ist groß, der Gedanke an den Weg dorthin erfüllt aber viele mit Unbehagen: Es ist die Reisekrankheit (Kinetose), die mit Schwindel und Erbrechen bereits im Vorfeld die Urlaubslaute vermiest. Auch jedes achte Kind ist von der Reise- oder Bewegungs-

PROBIOTIC-KAPSELN

verbessern die Darmflora und stärken das Immunsystem.

In den Kapseln sind acht verschiedene Mikroorganismenstämme enthalten, die den Darm beim Aufbau eines gesunden Milieus unterstützen.

Prophylaktisch und unterstützend bei Reisedurchfall.



60 Stk.: € 18,90



Promotion *

ratioDolor® akut

Die schnelle Rettung bei Schmerzen: ratioDolor® akut mit Lysinat-effekt wirkt schnell, stark und ist gut verträglich. ratioDolor® akut eignet sich besonders zur Behandlung von Kopf- und Zahnschmerzen, Migräne, Regelschmerzen sowie bei Fieber und Schmerzen bei Erkältung.

www.ratiopharm.at



Promotion *

Cranberry UroForte

Für eine „gesunde“ Blase: Biogelat® Cranberry UroForte. Die Cranberry enthält viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, wie z. B. die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe Proanthocyanidine. 1x täglich eingenommen, können diese Stoffe zur Gesunderhaltung der Harnwege beitragen.

www.kwizda-otc.at

krankheit betroffen, die vor allem bei langen Autofahrten, bei Schiffsreisen oder auf Fähren auftritt. Einfache Maßnahmen – wie nicht mit leerem Magen die Reise antreten, stilles Wasser statt Mineralwasser trinken oder leichte statt fette oder süße Kost zu sich nehmen – können bereits Erleichterung schaffen. Auch die Wahl des optimalen Sitzplatzes ist eine gute Strategie, um der Reisekrankheit vorzubeugen: im Bus und Auto vorne, im Flugzeug in der Mitte zwischen den Tragflächen sowie beim Zug in Fahrtrichtung.

INGWER HILFT BEI ÜBELKEIT

Medizinische Hilfe leistet auch Ingwer. Der knollige Wurzelstock hemmt den Brechreiz, verhindert Schwindel und beruhigt den Magen. Ingwer kann in frischen Stücken, als Tee oder Präparat eingenommen werden. Gut am Urlaubsort angekommen, soll der erste Tag zum Akklimatisieren dienen. Bei Jetlag gilt: den Rhythmus des Urlaubslandes finden. Dabei helfen auch NADH-Produkte, die den Energiestoffwechsel unterstützen. *

CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

<p>NASE UND OHREN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Engelwurz Balsam <input type="checkbox"/> Sternanis-Kapseln <input type="checkbox"/> ätherisches Lavendelöl <input type="checkbox"/> abschwellender Nasenspray <p>HALS UND HUSTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tonsiotren® (homöopathisch) <input type="checkbox"/> Bronchostop® <input type="checkbox"/> Umkaloabo-Tropfen <input type="checkbox"/> Immun44® <p>MAGEN, DARM & BLASE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Probiotic-Kapseln o. -Pulver <input type="checkbox"/> Nux Vomica® (homöopathisch) <input type="checkbox"/> Hylaktiv® <input type="checkbox"/> Feigenknospen-Mazerat <input type="checkbox"/> Schüßlersalze Nr. 8 & 9 <input type="checkbox"/> Biogelat® Cranberry UroForte <p>KREISLAUSCHWÄCHE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> T7-Herz-Kreislauf-Tropfen <input type="checkbox"/> Doskar® Nr. 16 (homöopathisch) 	<p>DRAUSSEN UNTERWEGS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> hochwertiger Sonnenschutz <input type="checkbox"/> T7-Hautwohl-Spray <input type="checkbox"/> Mückenschreck-Spray <input type="checkbox"/> „Nach dem Stich“-Roll-on <input type="checkbox"/> Bepanthen® Augentropfen <input type="checkbox"/> Johannisbeer-Spray <p>VERLETZUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rescue® Notfallprodukte <input type="checkbox"/> Traumeel® (homöopathisch) <input type="checkbox"/> Bepanthen® Salbe oder Spray <input type="checkbox"/> ratioDolor® akut <p>NICHT VERGESSEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Impfprophylaxe <input type="checkbox"/> Dauermedikamente <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe-Set <input type="checkbox"/> Händedesinfektion <input type="checkbox"/> Thrombosevorsorge
--	---



T7-HAUTWOHL-SPRAY

desinfiziert, kühlt und unterstützt die Wundheilung. Alkoholischer Kräuterauszug aus Linde und Aloe Vera – veredelt mit Silber. Die



verwendeten Kräuter aus der traditionellen europäischen Medizin unterstützen die Wundheilung und wirken angenehm kühlend. Die Kraft des Silbers desinfiziert die betroffenen Hautstellen.

30 ml: **€ 14,90**



Promotion *

Augentropfen

Linderung für trockene und gereizte Augen: Hyaluronsäure stabilisiert den Tränenfilm, Dexpanthenol hat eine hohe Wasserbindungskapazität – das pflegt, beruhigt und erfrischt das Auge. Praktische Einzeldosen, frei von Konservierungsmitteln, auch für Kontaktlinsenträger geeignet.

www.bepanthen.at

**TIPP
HOMÖOPATHIE
TASCHENAPOTHEKE**

Globuli sind auf Reisen besonders praktisch: immer griffbereit, ohne Wasser einzunehmen und frei von Nebenwirkungen. Die individuell zusammengestellten Mischungen helfen etwa bei Übelkeit, verschiedenen Schmerzen oder Insektenstichen.



von Susanne Müller, Lehrling



Wieder Spaß im Bett

Damit Mann auf dem privaten Spielfeld sein ganzes Potenzial ausschöpfen kann.

Wann ist ein Mann ein Mann? Top im Beruf, als Partner, als Vater. Immer stark, parat und funktionierend. Bei so viel Leistungsdruck ist es kein Wunder, dass irgendwann die Akkus leer sind. Und dann passiert es: im Bett ist tote Hose. Das belastet und wirft eine Menge Fragen auf: Warum? Was ist los? Wer kann helfen? Klar ist: Impotenz zählt nicht zu den Top-Männer-Gesprächsthemen.

Doch wann liegt überhaupt Impotenz vor? Kann ein Mann über einen Zeitraum von sechs Monaten zwei von drei Mal keine Erektion bekommen oder aufrechterhalten, dann spricht die Medizin von einer „Erektile Dysfunktion“. In 70 Prozent der Fälle sind die Ursachen dafür körperlicher Natur. Dann heißt es: ab zum Arzt – denn Erektionsstörungen sind oft frühe Warnsignale für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Arterienverkalkung. Umgekehrt wird Impotenz durch Bluthochdruck, einen hohen Cholesterinspiegel oder Diabetes bedingt. Auch Medikamente können Potenzschwierigkeiten als Nebenwirkung haben. Wichtig ist, alle organischen Ursachen abzuchecken – das bringt Klarheit und entlastet.

GESUNDER LEBENSSTIL FÜR MEHR MANNESKRAFT

Fakt ist: Ein gesunder Lebenswandel ohne Zigaretten, mit geringem Alkoholkonsum, regelmäßigem Ausdauersport, wenig Stress und gesunder Ernährung wird mit einer besseren Potenz belohnt. Klassisches „Männer-Essen“ mit viel fettem Fleisch ist

daher ein Potenz-Killer. Übrigens: Doping durch zweifelhafte Aphrodisiaka schadet dem Körper meist mehr, als es an Spaß beim Sex bringt. Ein gesunder, gut trainierter Körper ist die beste Voraussetzung, das gesamte männliche Potenzial im Bett auszuschöpfen – mit Spielzeitverlängerung. *

.....

Promotion *



ImpulsMan®

Der Vitalstoffmix für den Mann unterstützt bedarfsgerecht den Stoffwechsel von Muskulatur, Herz und reproduktiven Organen. Die Powerformel mit Maca und L-Arginin füllt leere Männerakkus auf, sorgt für mehr Leistungsfähigkeit und die natürliche Balance der Sexualhormone. www.ockopharm.at

TIPP SPAGYRIK POTENZTROPFEN



Die pflanzliche Powermischung mit der Kraft der Spagyrik enthält u. a. Maca für Vitalität und Libido. Die vor Proteinen und Enzymen strotzende Wurzel war bereits bei den Inkas ein beliebter Energiespender. Ginseng sorgt für eine verbesserte Sauerstoffversorgung der Zellen und damit für eine Steigerung der körperlichen Leistung.



von Mag. pharm. Christina Theiler



rms Bio-Kosmetik

Die biologische, naturreine Kosmetiklinie, entwickelt von Promi-Visagistin Rose-Marie Swift, besticht durch ihre einzigartige, feuchtigkeitsspendende Zusammensetzung für kräftig-vitale, strahlende Haut. rms-Produkte bestehen aus mineralischen Farbpigmenten. Alle Inhaltsstoffe sind biologischen Ursprungs und in Lebensmittelqualität. rms beauty™ ist perfekt für alle, die einfach und unkompliziert ihre natürliche Schönheit zum Strahlen bringen möchten – auch ideal für die empfindliche Haut.



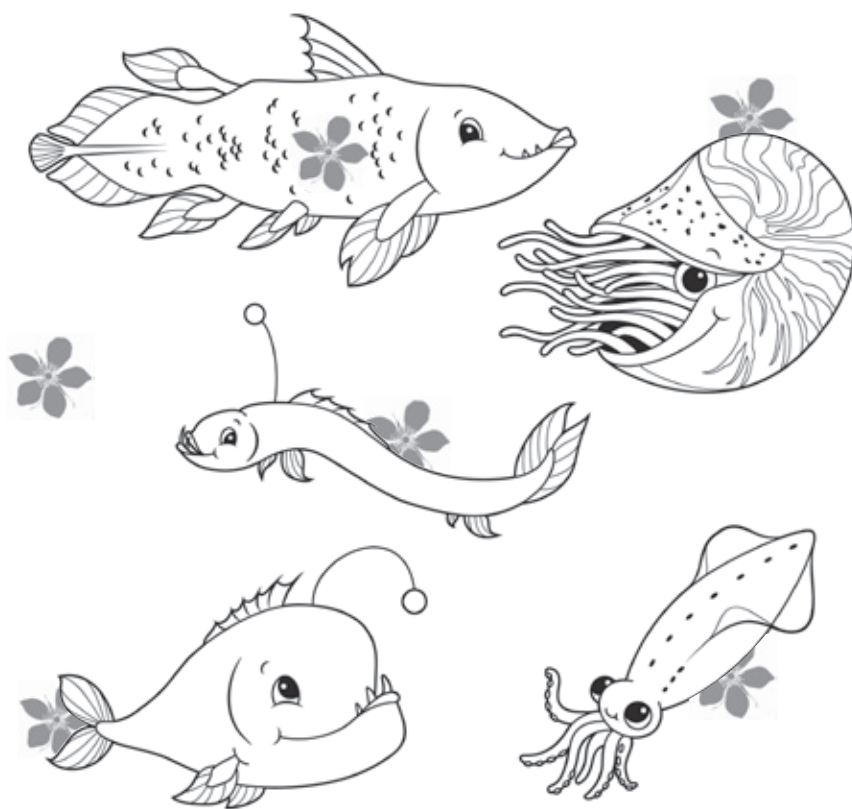
Umwelt-Tragtaschen

Als ganzheitlich ausgerichtete Apotheke legen wir nicht nur viel Wert auf ein möglichst großes Bio-Sortiment, sondern wir achten auch auf eine umweltfreundliche Verpackung. Die Purpur-Einkaufstasche wurde mit viel Liebe und Respekt für unsere Umwelt ausgesucht. Das Umweltzeichen „AzeroCO₂“ bescheinigt eine Senkung der Kohlendioxidemissionen. „Plastica Seconda Vita“ garantiert die Verwendung von recyceltem Kunststoff. Bitte mehrmals benützen und dann dem Recycling zuführen. Vielen Dank!



Nägel-Dress-Code

Moderne Kunst für die Nägel ist diesen Sommer angesagt: Sechs neue Nagellackfarben von Mavala versprühen Lebensfreude und kreative Energie. Die warmen und leicht unverschämten Töne geben unseren Sommerkleidern heuer Pep und Originalität – mit inspirierenden Namen: Karibikblau „Trinidad“, Sari-Orange „Jaipur“, blumiges Pink „Bali“, Smaragdgrün „Bamako“, Solarviolett „Samarkand“ und wildes Rot „Cuzco“. Eine erfrischende Hymne auf die sonnigen Feiertage. Mutig sein, ausprobieren.



KINDER-AUSMAL-RÄTSEL-BILD

Diese fröhlichen Tiefsee-Bewohner warten darauf, von dir bunt ausgemalt zu werden. Findest du auch die Purpur-Blumen, die sich im Bild versteckt haben?

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Purpur Apotheke Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman,
MSc (TCM) e.U.
Geschäftsführer:
Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM)
Radegunder Straße 47, 8045 Graz
Tel.: + 43/(0)316/69 37 03
apotheke@purpurapotheke.at
www.purpurapotheke.at
www.facebook.com/purpurapotheke

Blattlinie: „Purpur News“ ist eine Kundenzeitschrift der Purpur Apotheke und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei bei der Komplementär-Medizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Entgeltliche Veröffentlichungen sind als Promotion gekennzeichnet.

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

Erscheinungsweise: quartalsweise
Auflage: 3.000 Stück

Konzept & Realisation:
bocom Unternehmenskommunikation GmbH
Fotocredits: Lichtbildneri, iStock, fotolia,
Quagga Illustrations
Druck: Druckerei Janetschek GmbH

Papier: Impact Climate 120 g/m², CO₂-neutral aus 100 % Altpapier, von Lenzing Papier Österreich

Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



„purpur natur“-Kosmetik

Neue Unisex-Pflege: Sommerfrische & Urlaubsgrüße.

Die Purpur Apotheke freut sich, eine neue hauseigene Kosmetiklinie präsentieren zu können: purpur natur. Diese ganzheitlich ausgerichtete Naturkosmetik verzichtet vollkommen auf Konservierungsstoffe, Paraffine sowie sonstige Erdölprodukte und wird auf pflanzlicher Basis hergestellt – nach Möglichkeit in biologischer Qualität. purpur natur startet mit zwei Körperpflegelinien: Sommerfrische und Urlaubsgrüße.

SOMMERFRISCHE

Die Erholung der Städter an der frischen Landluft hat eine jahrhundertertealte Tradition. Das Wort selbst soll dem Italienischen entstammen. So meinen die Venezianer, dass der einzige Zweck des Spaziergangs die Suche nach Frische und Kühlung

sei. Demnach heißt es auch nicht „spazieren gehen“, sondern „prendere il fresco“ – „Kühlung nehmen“. purpur natur Sommerfrische erinnert an einen wunderbaren Badetag am Meer, ist belebend und erfrischend. Lassen wir uns von der Sommerfrische verzaubern und feiern wir gemeinsam den Sommer.

URLAUBSGRÜSSE

Doppelt und dreifach ist sie wieder zurück, die Lust. Die Lust am Leben, am Reisen, am Entdecken. Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen. Und als Weltenbürger sind wir überall zu Hause und überall unterwegs! Schicken wir Urlaubsgrüße von unseren Reisen aus aller Welt – als Kompass dient die „purpur natur“-Pflegelinie Urlaubsgrüße: Der Duft

SOMMERFRISCHE BODY WASH & SHAMPOO: 200 ml € 17,90

Ein erfrischendes, hautpflegendes Duschgel – wie ein Bad im Meer.

SOMMERFRISCHE BODYLOTION & AFTER SUN: 100 ml € 17,90

Die Bodylotion mit Meeresduft belebt und erfrischt – mit Shea-Butter und Vitamin E. Pflegt die Haut auch nach dem Sonnenbad!

SOMMERFRISCHE BIO AROMASPRAY: 100 ml € 24,90

Bringt den Duft eines Badetages am Meer in Ihr Zuhause.

der Douglasie entführt in den kühlen Norden, die fröhliche Orange in den Süden, der starke Vetiver erdet uns im Osten und der ausgleichende Lavendel führt uns wieder nach Hause zurück. Folgen Sie den Koordinaten: N 47° 6' 38" / E 15° 21' 30".



URLAUBSGRÜSSE WASH & SHAMPOO: 200 ml € 17,90

Ein inspirierendes, hautpflegendes Duschgel – mit dem Duft der weiten Welt von Douglasie, Orange, Vetiver und Lavendel.

URLAUBSGRÜSSE BODYLOTION: 100 ml € 17,90

Die kosmopolitische Bodylotion mit den duftend-pflegenden Koordinaten von Douglasie, Orange, Vetiver und Lavendel.



„PURPUR NATUR“-REISESET MIT GRATIS HEIDENPASS-ETUI

(im Wert von € 10,-), bestehend aus: Urlaubsgrüße Wash & Shampoo (100 ml), Urlaubsgrüße Bodylotion (50 ml) und Sommerfrische Bio Aromaspray (30 ml) – passt in jedes Handgepäck.

AKTION: nur € 29,90

statt € 35,70

Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.

