



PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



- 3 TROCKENE AUGEN**
Warum so viele von uns betroffen sind und was die Augen tröstet

TAG DER APOTHEKE
am Di., 8. Oktober 2013

- 13 FRAU IM WECHSEL**
Mit Frauen-Power in einen neuen, tollen Lebensabschnitt



- 14 SPORTVERLETZUNGEN**
Tipps zur Wundversorgung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Mit dieser Herbstausgabe begrüßen wir die bunteste Zeit des Jahres. Der Herbst steht naturgemäß auch immer im Zeichen des Schulanfangs. Tipps und pflanzliche Helferlein, die unsere Kinder beim Meistern der schulischen Herausforderungen unterstützen, finden Sie auf Seite 7. Die Kinderseele ist auch Thema des großen Neurodermitis-Artikels (Seiten 10 und 11). Diese oft psychosomatisch bedingte Hauterkrankung trifft heute immer mehr Babys und Kleinkinder.

Ein Thema, das viele von uns Erwachsenen betrifft und mit dem Start der Heizperiode noch aktueller wird, sind trockene Augen. Was gegen das sogenannte Büro-Augen-Syndrom hilft, finden Sie auf Seite 3. Dazu passend wird im Rahmen der TEM-Pflanzenporträtserie der Augentrost vorgestellt (Seiten 4 und 5). Es ist unglaublich, was diese kleine Pflanze für uns tun kann und wie sie sowohl innerlich wie auch äußerlich bei Augenbeschwerden hilft.

Alle Wellness- und Thermenfans sollten dem Artikel auf den Seiten 8 und 9 besonderes Augenmerk schenken. Die beiden überaus häufigen Infektionskrankheiten Fuß- und Nagelpilz lauern nämlich gerne in öffentlichen Bädern.



TEM-Herbst-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Auf die ersten 300 Teilnehmer warten je 5 Stk. **Magnesium-Kapseln**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: esse-Naturkosmetik** aus Südafrika im Wert von € 150,-
- PREIS: Sternanis- und Zink-Kapseln** zur Stärkung des Immunsystems im Wert von € 40,-
- PREIS: Sia-Deko** stilvolle Wohnaccessoires im Wert von € 30,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse



Mehr zum Thema Wechseljahre finden Sie auf Seite 13.

TAG DER APOTHEKE – DIE FRAU IM WECHSEL

Der alljährliche Tag der Apotheke findet heuer am Dienstag, den 8. Oktober zum Thema „Mit Frauen-Power durch den Wechsel“ statt. Die Wechseljahre sind eine wichtige Phase im Frauenleben, markieren sie doch den Übergang in einen neuen, aufregenden Lebensabschnitt. Wie wir Frauen auf unserem ganz persönlichen Weg gut durch diesen Wechsel kommen und was uns bei der einen oder anderen Beschwerde hilft, lesen Sie auf Seite 13. Gerne beraten wir Sie dazu natürlich auch persönlich – z. B. im Rahmen des Tages der Apotheke.

Herzlichst, Ihre

Mag. Dina Hotter-Rahman und das Purpur-Team

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2013.

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Augentrost-Zeichnungen 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 apotheker@purpurapotheke.at. Einsendeschluss ist der 25. Oktober 2013.

Für diesen Sport eignet sich die Herbstzeit besonders gut:

		R				N		E	
--	--	---	--	--	--	---	--	---	--

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.

Augenpflege: Blinzeln

Trockene Augen. Warum wir am Büro-Augen-Syndrom leiden und was dagegen hilft.

Wir sitzen heute oft stundenlang vor dem Bildschirm und nicht selten vergessen wir dabei, regelmäßig zu blinzeln. Anstelle von zehn bis fünfzehn Lidschlägen pro Minute sind es dann plötzlich nur noch einer oder zwei. Der Tränenfilm wird nicht mehr ausreichend verteilt, es kommt zu trockenen „Büro-Augen“.

Dabei ist die Tränenflüssigkeit sehr wichtig fürs Auge: Neben der Befeuchtung dient sie auch zur Beseitigung von Schmutz und Fremdkörpern, ja sogar eventuelle Krankheitskeime werden durch sie abgewehrt. Ist die Produktion der Tränenflüssigkeit eingeschränkt – wie etwa bei Rheuma oder aufgrund von Medikamenten – werden die Augen ebenfalls trocken.

Häufiger sind jedoch Umwelteinflüsse der Grund dafür: Tabakrauch und Autoabgase reizen unsere Augen, Klimaanlage und trockene Heizungsluft lassen den Tränenfilm schneller verdunsten. Brennende, juckende und gerötete Augen sind die Folge. Mitunter fühlt es sich an, als würde ein Sandkorn an der Oberfläche des Auges reiben.

PRÄVENTION IST EINFACH

Mit einigen simplen Maßnahmen, wie etwa regelmäßigem Lüften bei gleichzeitigem Vermeiden von Zugluft, lässt sich trockenen Augen vorbeugen. Weiters hilft ein Luftbefeuchter, auch Diffuser genannt, das Austrocknen der Luft und damit auch der Augen zu verhindern. Künstliche Tränenflüssigkeit aus der

Apotheke, in Tropfen- oder Gelform, hilft von außen. Zwei Esslöffel Leinöl pro Tag – am besten in Bioqualität – wirken wie ein Feuchtigkeitsmittel von innen.

Treten die Beschwerden dennoch immer wieder auf, sollte unbedingt ein Augenarzt konsultiert werden, um etwaige andere Ursachen abzuklären. ❁

Promotion*



Augentropfen

Olixia Augentropfen mit reiner Hyaluronsäure bringen langanhaltende Linderung für müde, gerötete und „kratzende“ Augen. Olixia Pure erfrischt und schützt trockene Augen, Olixia Care lindert und pflegt gereizte Augen. Ohne Konservierungsmittel – für nachhaltigen Schutz.

www.olixia.com

AROMA-VERNEBLER TAOWELL NOVO

Der stilvolle Ultraschallvernebler zerstäubt ätherische Öle in der Luft und verwandelt so jeden Raum in eine farbenprächtige Oase der Düfte. Die höhere Luftfeuchtigkeit wirkt vorbeugend gegen trockene Augen und erfrischt auch die Haut. Preis inkl. einem Gratis-Duftöl.



Set: € 59,-



Den Augen ein Trost

Nicht nur schön anzusehen: Augentrost ist auch medizinisch sehr wertvoll.

PFLANZENSTECKBRIEF

AUGENTROST (*Euphrasia officinalis*)



Wuchsform:

Kraut (bis zu 30 cm hoch)

Synonym: Augustinuskraut,
Heudieb, Milchdieb

Herkunft: ganz Europa

Pflanzenfamilie:

Braunwurzgewächse
(*Scrophulariaceae*)

Verwendete Pflanzenteile:

Oberirdische Pflanzenteile mit Blüte

Anwendungsbereiche:

Augenbeschwerden wie Brennen,
Lichtempfindlichkeit, Tränenfluss,
Überanstrengung, Bindehaut- und
Lidrandentzündung, Gerstenkorn,
Heuschnupfen

Augentrost – bereits im 14. Jahrhundert wurde bei Augenproblemen zu diesem Kraut gegriffen, dessen weiße Blüten mit dem charakteristischen gelben Fleck an Augen erinnern. Und das kam nicht von ungefähr: Ähnliches mit Ähnlichem heilen, diesen Ansatz kennen wir bis heute aus der Homöopathie. Bei der ursprünglichen Entdeckung von Pflanzen als Heilkräuter waren die Untersuchungsmöglichkeiten der Inhaltsstoffe noch stark eingeschränkt. Stattdessen wurde damals anhand bestimmter Pflanzenmerkmale auf ihre Heilwirkung geschlossen. Oder wie es Paracelsus, einer der wichtigsten Vertreter der Signaturenlehre, zusammenfasste: „Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs zu dem, dazu es gut ist.“

VOLKSNAHE HEILPFLANZE

Als Halbschmarotzer zapft der Augentrost unter der Erde die Wurzeln benachbarter Gräser an und entzieht ihnen die Nährstoffe. Dabei ist er aufgrund seiner Größe auf den ersten Blick oft unsichtbar. Als Bauern bemerkten, dass die Pflanzen rund um den Augentrost nicht gut ge-

Nomen est omen:

Schon seit dem Mittelalter wird Augentrost zur Behandlung diverser Augenprobleme und zum Erhalt der Sehkraft eingesetzt.

diehen, gaben sie ihm den Namen „Heudieb“. Nicht zuletzt deshalb hieß es, dass ein harter Winter kommen würde, wenn der Augentrost besonders üppig blühte. Abgesehen von den Bauern erfreute sich der Augentrost aber großer Beliebtheit. In ganz Europa wurde das einjährige Kraut auf Wiesen und Weiden, an Weg- und Waldrändern sowie an trockenen Abhängen in bis zu 2.000 Metern Höhe gesammelt. Nannten es die Griechen noch „Euphrasia“, was Frohsinn bedeutet, so weisen die Namen in den anderen Sprachen ganz deutlich auf die heilende Wirkung bei Augenproblemen hin. In Italien heißt der Augentrost „Luminella“, übersetzt: Licht für die Augen. Im finsternen Mittelalter wurde die Pflanze tatsächlich häufig verräuchert, um Hellsichtigkeit zu erlangen. Die „Dunkelheit aus den Augen vertreiben“ sollte der Augentrost, wenn er mitsamt den Reben

zu Wein vergoren und dieser ein Jahr lang getrunken wurde. Nach Ablauf des Jahres wurden dann „die Brillen hinweg gethan und allerley Schrift gelesen“, daher eventuell auch der französische Name der Pflanze „Casse-lunette“ (Brillenbrecher). Dem englischen „Eyebright“, Augenglanz, schrieb der Botaniker Nicholas Culpeper überdies die Kraft zu, im Alter die Sehkraft bessern zu können.

WIRKUNGSWEISEN

Augentrost zählt heute zu den am häufigsten eingesetzten homöopathischen Mitteln bei Augenentzündungen und -reizungen sowie allergischen Zuständen (Heuschnupfen). Die chinesische Medizin stuft ihn als kühlend ein und nutzt den Augentrost, um aus der Leber aufsteigende Hitze – die wiederum zu Augenproblemen führen kann – zu reduzieren. Neben der kühlenden Wirkung wird aber auch der trock-



Ein heiterer Anblick: Der botanische Name des Augentrosts bedeutet Frohsinn.

nende Aspekt, der mit dem bitteren Geschmack einhergeht, genutzt, zum Beispiel um gegen die übermäßige Feuchtigkeit bei Erkrankungen der oberen Atemwege vorzugehen. Im Allgemeinen gilt Augentrost als entzündungshemmend, verdauungsfördernd, zusammenziehend und appetitanregend, weswegen er auch bei leichten Magenbeschwerden eingesetzt wird. In Form von Tee und

Tinkturen kann Augentrost innerlich und äußerlich angewendet werden, bei Augenbeschwerden sind Kompressen empfehlenswert. Für die Zubereitung des Tees einen Teelöffel Augentrost mit einer Tasse Wasser aufkochen lassen, abseihen und schluckweise trinken bzw. warm oder ausgekühlt für Umschläge verwenden. Überanstrengten, gereizten und lichtempfindlichen Augen tut eine Spülung mit diesem Tee gut. Bei schwereren Augenerkrankungen hilft folgende Zubereitungsweise:

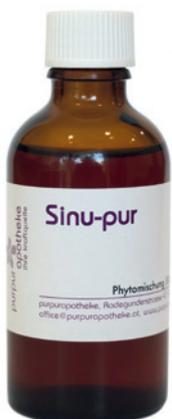
Bei Gerstenkorn und Bindehautentzündung: 5 EL Augentrostkraut in ¼ l Wasser kochen und 4 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen, ein Tuch damit tränken und auflegen.

Um Infektionen zu vermeiden, ist bei der Verwendung von Augentrost auf höchste Hygiene zu achten. Deshalb den Tee immer ausgiebig kochen und für jede Anwendung frisch zubereiten. ❀

SINU.PUR-TROPFEN

schaft schnell Abhilfe bei Fließ- und Stockschnupfen.

Egal, ob die Nase unaufhörlich rinnt oder unangenehm verstopft ist: Diese mit Augentrost veredelte Pflanzenessenz bietet eine einzigartige Kräuterkombination aus Weißbuche, Johannisbeere und diversen Spurenelementen, die den lästigen Schleim in Bewegung setzt und die Nase schneller frei werden lässt. Für eine optimale Wirkung am besten zusammen mit dem hauseigenen Inhalationsöl anwenden.



50 ml: € 15,90

AUGENTROST-TROPFEN

wirken entzündungshemmend und antibakteriell bei Augenbeschwerden.

Augentrost ist das homöopathische Mittel der Wahl bei Reizungen und Entzündungen von Bindehaut oder Augenlidrand, bei lichtempfindlichen Augen, Fremdkörpergefühl, Sehstörungen sowie allergischen Zuständen (Heuschnupfen). Die orale Einnahme von Augentrost als Muttertinktur lässt hartnäckige, immer wiederkehrende Schleimansammlungen im Kopfbereich abfließen. Auch in Verdünnung D2 bis D6 oder als Globuli verfügbar.



50 ml: € 12,70



TIPP SPAGYRIK AUGENTROST

Die volle Wirkung des Augentrosts in kraftvoller spagyrischer Tropfenform – hilft bei Bindehautentzündung, überanstrengten, tränenden Augen, Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung und auch bei Husten. In der Spagyrik werden die Inhaltsstoffe zuerst getrennt und dann wieder vereint. Daher wirken Spagyrik-Rezepturen besonders kraftvoll.



von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum



Marspflanzen

Signaturenlehre 2: Mars, der Krieger und Beschützer.

Mit Hilfe der Signaturen ist es uns möglich, ein besseres Verständnis für die Pflanzen und ihre Wirkstoffe zu erlangen. Im Rahmen unserer Signaturenlehre-Reihe beschäftigen wir uns diesmal mit den Marspflanzen.

Der Mars ist der Krieger unter den Planeten. Mit ihm verbinden wir Eigenschaften wie Mut, Entscheidungskraft, Stärke, Veränderung und die Fähigkeit, das Leben in den Griff zu bekommen. Der Mars ist kriegerisch, zornig und sieht leicht rot. Hat er aber die Weisheit gefunden, beschützt er Schwächere.

Im Körper werden mit der marsischen Kraft das Immunsystem, wo ein ganzes Heer an Zellen an der Abwehr beteiligt ist, die Gallenblase, Muskulatur, Blutbildung, Zähne, Stirn, Ellbogen, Faust oder Fingernägel, verbunden.

Ist die Marskraft eines Menschen geschwächt, kann die Galle nicht mehr ihre erforderliche Leistung erbringen und das Energieniveau sinkt. Diese Menschen neigen zu Blutarmut, niedrigem Blutdruck oder Kältege-

fühl. Bestimmte Migräneattacken treten häufiger auf, vor allem die rechtsseitige Form, da Toxine ins Blut und Gehirn gelangen, wo sie heftige Krämpfe auslösen können. Ein geschwächter Mars kann sich auch in Form von Schüchternheit, Kreislauf-, Atemschwäche oder Ängstlichkeit ausdrücken. In solchen Fällen hilft Ferrum metallicum D6, das wie eine Rüstung den Menschen

**„Die Welt wäre ohne Mars
blass und blutarm.“**

Rudolf Steiner, österreichischer
Anthroposoph (1861–1925)

umgibt. Ähnlich wirkt der Blutstein (Hämatit). Besonders schüchterne Kinder sprechen auf den Vivianit (Eisenblau) sehr gut an.

Ein Übermaß an Mars kann mit Venus-Pflanzen wie Melisse oder Rose sehr gut ausgeglichen werden. Auch Gallepflanzen, wie Wermut und Tausendguldenkraut, können hier helfen.

*Bild: Der Sanddorn
(Hippophae rhamnoides),
eine typische Marspflanze.*



Miriam Wiegele, als Kennerin der Signaturenlehre, empfiehlt den Sanddorn zur vorbeugenden Stärkung des Immunsystems. Aufgrund des reichen Wirkstoffgehalts – vor allem an Vitamin C – auch ideal für Kinder, die blass sind, nicht wachsen wollen und immer wieder zu Infekten neigen. Täglich 1–2 Löffel Sanddorn-Sirup – stärkt den Organismus und gibt Kraft.

MARSPFLANZEN-VERTRETER

Marspflanzen sind sehr wehrhaft, haben Stacheln, Brennhaare, Dornen und besitzen giftige, reizende, juckende, scharfe oder senfige Inhaltsstoffe. Einige wirken antibiotisch und antiviral, wie z. B. die Kapuzinerkresse oder der Kren. Beide sind pflanzliche Antibiotika und werden bei Atemwegs- und Harnwegsinfektionen erfolgreich eingesetzt. Die Brennnessel enthält sehr viel Eisen, Mineralien und Spurenelemente und gehört zu den wichtigsten Frühjahrspflanzen. Viele kennen den Brennesselspinat, der im Frühjahr neue Kraft gibt und den Körper von Giftstoffen reinigt. Der Saft kann unterstützend bei Eisenmangel getrunken werden. Der Tee wirkt harntreibend und schwemmt Harnsäure aus. Zusammen mit dem Bärlauch wirken die Blätter und der Saft blutbildend und vitalisierend. Aufpassen sollten allerdings Menschen mit hohem Blutdruck, da die Marskraft blutdrucksteigernd wirken kann. Die Taigawurzel, auch Eleutherococcus genannt, gehört heute zu den wichtigen Stressadaptogenen. Sie liefert Energie und regt die Blutbildung an. Der Weißdorn wirkt herzkraftstärkend und der Rote Sonnenhut unterstützt das Immunsystem in Akutfällen. ❁

Hurra, der Schulanfang ist da! Unter den Taferlklasslern dominiert meist die Vorfreude auf den ersten Schultag. Doch leider ist der schulische Leistungsdruck für viele Kinder auf Dauer oft belastend und sie reagieren mit Bauchweh, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Schlaflosigkeit. Hier können pflanzliche Mittel gut helfen. Mit ihrer entspannenden Wirkung haben sich Lindenblüten bei Schulangst und Schlafproblemen gut bewährt. Bei Prüfungen stärkt Haferstroh die Nerven und fördert die Konzentration. Melisse eignet sich bei nervös bedingten Bauchschmerzen. Übrigens: Besonders in der Wachstumsphase ist eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Vitamin B für die Konzentrationsfähigkeit der Schüler wichtig.

STARKE NERVEN BEHALTEN

Bei starken Belastungen, wie zum Beispiel in Prüfungsphasen oder beim Schulwechsel, kann die Homöopathie für mehr Entspannung und Selbstsicherheit gute Dienste leisten. Es gilt, das Kind von innen zu stärken und es positiv durch diese anstrengende Zeit zu begleiten. So hilft Calcium phosphoricum blassen, schlanken und ernsthaften Kindern besonders bei Nackenverspannungen und Appetitlosigkeit. Pulsatilla eignet sich gut für eher rundliche, anschmiegsame Kinder. Gelsemium ist das homöopathische Mittel der Wahl bei Kopfschmerzen mit Durchfall und Übelkeit – z. B. vor Prüfungen.

BETTNÄSSEN – KEIN THEMA

Es kann durchaus sein, dass Kinder bis zum Schulalter nachts Windeln brauchen. Besonders der Wechsel vom Kindergarten in die Schule kann für manche Taferlklassler eine große Herausforderung darstellen.



Wenn als Ursache für das Bettnässen keine organischen Gründe vorliegen hilft z. B. Johanniskrautöl, das eine Erhöhung der Sensibilität des Blasenschließmuskels bewirkt. Dadurch können Kinder rechtzeitig aufwachen, bevor ihre Blase voll ist. Vor dem Schlafengehen jeweils einen Tropfen des Johanniskrautöls auf die Innenseite der Oberschenkel einmassieren oder ein bis zwei Globuli Hypericum D6 einnehmen. Die Kleinen auf keinen Fall unter Druck setzen, trocken zu werden.

DIE RICHTIGE SCHULTASCHE

Oft ist die Schultasche so groß und schwer gepackt, dass vor allem Volksschulkinder förmlich darunter verschwinden. Fehlhaltungen, wie Rundrücken oder Hohlkreuz, sind so vorprogrammiert. Wichtig ist, dass die Schultasche ein geringes Eigengewicht hat und vor allem in Rückenform und -länge zum Kind passt. Als Faustregel gilt: Die Schultasche samt Inhalt darf zehn Prozent des Körpergewichts nicht überschreiten. ❁



Promotion *

SuperMind®-Saft

Dieser mikronährstoffreiche Saft fördert die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit. Unter anderem sorgen zahlreiche Vitamine des B-Komplexes sowie Magnesium, Zink und Vitamin C aus der Acerola-Frucht für psychosoziale Belastbarkeit und einen stabilen Nervenstoffwechsel.

www.oekopharm.at

LERN.PUR-TROPFEN

für mehr Leistungsfähigkeit und Nervenstärke unserer Kinder.

Diese pflanzliche Mischung steigert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt zugleich das Nervensystem bei hoher Belastung und hat eine entspannende Wirkung.

Mit u. a. Haferstroh für Konzentration und Stressabbau und Bernstein für mehr Freude und Schwung im Leben. Diese Pflanzentropfen machen den Kopf klar.



50ml: € 15,90

Pilzfreiheit für die Füße

Fuß- und Nagelpilze treten zwar häufig auf, sind aber gut behandelbar.

Jeder von uns kann im Laufe seines Lebens damit konfrontiert sein: Fußpilz – eine der häufigsten Infektionskrankheiten der Haut. Rund 20 Prozent der Erwachsenen in Europa sind davon betroffen. Bemerkbar macht er sich durch Hautaufweichungen und -einrisse, die uns Juckreiz verursachen. Bleibt ein Fußpilz unbehandelt, kann er

leicht auf andere Menschen übertragen werden.

Am häufigsten tritt der Fußpilz (Tinea pedis) als Zehenzwischenraum-Mykose in Erscheinung, und zwar bevorzugt zwischen der dritten und vierten sowie der vierten und fünften Zehe. Bei Befall des Hohlfußes bilden sich Bläschen bzw. rötet und schuppt sich die Haut.

Einen Fußpilz können wir uns auf vielerlei Weise einhandeln. So etwa, wenn wir barfuß auf Böden oder Badematten – besonders in öffentlichen Einrichtungen – gehen, auf denen befallene Hautschüppchen verborgen sind. Diese können sich auch in Strümpfen oder Schuhen finden. Vor allem Sportler, besonders Fußballer, Schwimmer oder Läufer, sind von Fußpilzinfektionen überdurchschnittlich häufig betroffen. Die sportliche Beanspruchung der Füße führt nämlich immer wieder zu kleineren Verletzungen, in die sich der Pilz einnisten kann. Hinzu kommt die Belastung durch schweißfeuchte Sportschuhe und gemeinsam genutzte Sanitäreinrichtungen.

TIPP ADLER- SCHÜSSLERSALZE ZELLBASIC



Die reinigende Mischung zur Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers – als Pulverform zum Trinken. Haut, Binde- und lymphatisches Gewebe werden entlastet und das Milieu so verändert, dass sich Haut- und Nagelpilze „nicht mehr wohl fühlen“.



von Sarah Goldgruber, PKA



Promotion *

Nagelpilzstift

Mit Excilor® endlich den Nagelpilz besiegen: Durch das Auftragen wird der pH-Wert der Nagelsubstanz gesenkt und der Pilz dadurch ausgehungert. 2 x täglich anwenden – ein Anfeilen des Nagels ist nicht notwendig. Als praktischer Stift oder als Lösung mit Pinsel zum Auftragen.

www.excilor.com

Zusätzlich können wir eine Pilzinfektion durch eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker und tierischem Eiweiß begünstigen, da der Körper dadurch übersäuert und das Immunsystem geschwächt wird. Weitere Faktoren können Diabetes, eine schlechte Durchblutung oder eine Fehlstellung der Füße und eine bereits infizierte Person im gleichen Haushalt sein.

SCHUTZ UND BEHANDLUNG

Durch ein paar einfache vorbeugende Verhaltensregeln können wir uns aber vor Fußpilz schützen. Als Faustregel gilt: Füße sauber, gepflegt und trocken halten. Immer die eigenen Socken in Baumwollqualität tragen sowie diese einmal täglich wechseln. Und in öffentlichen Bädern herrscht absolute Badeschlafpflicht!

Haben wir uns aber bereits einen Fußpilz eingefangen, so können Rezepturen aus der Traditionellen Europäischen Medizin auf sanfte, aber wirkungsvolle Art helfen. Zunächst sollte der Säurestatus des Körpers erhoben werden. Bei einer Übersäuerung ist die Einnahme von Mycotropfen sinnvoll. Zur regenerierenden Hautpflege eignet sich die stärkende Mycosalbe. Lokal wirksame Antimykotika werden auf die befallenen Stellen aufgetragen, und zwar mindestens eine Woche über das Abklingen der Symptome hinaus.

NICHT SCHÖN: NAGELPILZ

Jede Fußpilzinfektion begünstigt die Entwicklung eines Nagelpilzes (Onychomykose, Tinea unguium). Diese chronische Erkrankung erkennen wir daran, dass sich der Nagel anhebt, sich weiß-gelblich verfärbt, verdickt und verformt. In weiterer Folge kann er dann krümelig zerfallen oder sich vom Nagelbett ablösen. Keine schöne Sache also. Durch die erhöhte Nageldicke kann es zudem zu schmerzhaften eingewachsenen Nägeln oder Nagelbettentzündungen kommen.

Der Nagelpilz wird durch Dermatophyten ausgelöst, die früher auch als Fadenpilze bezeichnet wurden. In der westlichen Welt leiden bis zu 50 Prozent der älteren Bevölkerung unter Nagelpilz. Es trifft die Zehennägel – vor allem der Großzehe – übrigens viermal so häufig wie die Fingernägel.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON FUSS- UND NAGELPILZ

Stets auf trockene Füße achten und vor allem nach dem Bad auch die Zehenzwischenräume gut abtrocknen.

Den Füßen und Zehennägeln regelmäßig wohltuende Pflege gönnen.

Bei jedem Schwimmbad- oder Saunabesuch stets Badeschuhe tragen.

Ausschließlich Baumwollsocken verwenden, diese täglich wechseln und bei mind. 60 °C oder mit Canesten®-Hygienespüler waschen.

Luftdurchlässiges, aus Naturmaterialien bestehendes Schuhwerk tragen und zusätzlich Pedesin®-Spray für Schuhe und Füße verwenden.

Immer die eigenen Handtücher verwenden und diese nach einmaligem Gebrauch bei mindestens 60 °C oder mit Canesten®-Hygienespüler waschen.

Im Hotelzimmer niemals barfuß gehen, sondern auch dort die gewohnten Hausschuhe tragen.



Zur Vorbeugung gegen Nagelpilz gelten dieselben Regeln wie bei Fußpilz. Aber auch gegen einen bestehenden Nagelpilz kann wirksam vorgegangen werden: Zu Beginn sollte wieder die Entsäuerung des

Körpers und die Ausleitung der Giftstoffe, z. B. durch Mycotropfen, stehen. Äußerlich wird der Pilz durch Auftragen einer Lösung, wie etwa mit einem Nagelpilzstift, für mindestens drei Monate bekämpft. *

HERBST-KOMBI-AKTION

Gratis HandFußPUR-Creme (Reisegröße) beim gleichzeitigen Kauf eines Fläschchens MycoPUR-Tropfen (50 ml) und der MycoPUR-Salbe (50 g). Für die gründliche Pilzbekämpfung von innen und außen. Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.



MYCO.PUR-TROPFEN

besondere Mischung zur Reinigung von Haut und Schleimhaut bei Pilzbefall.

Pilzbekämpfung von innen, mit u. a. der Kraft der Buche zur Stärkung der Immunabwehr der Schleimhaut und der stark antimykotisch wirkenden Goldrute.



50 ml: € 17,90

MYCO.PUR-SALBE

stärkende Creme zur regenerierenden Pflege der Haut bei Pilzinfektionen.

Die u. a. aus Lavendel und Manuka zusammengesetzte Salbe hilft die natürliche Hautflora wiederherzustellen, sie wirkt juckreizstillend und wundheilungsfördernd.



50 g: € 12,90



Sensible Kinderhaut

Was sich hinter Neurodermitis verbirgt und womit sie sich lindern lässt.

Neurodermitis, die Krankheit mit dem extremen Juckreiz, war bereits im Altertum bekannt. Und leider hat die Anzahl der Betroffenen gerade in den letzten 20 Jahren stark zugenommen: Fast jedes zweite heute geborene Kind zeigt im ersten Lebensjahr zumindest leichte Symptome.

Die Haut wird auch als „Dritte Niere“ bezeichnet, denn sie ist Ausdrucks- und Ausscheidungsorgan des Stoffwechsels. Viele innere Prozesse, auch die der Seele, zeigen sich auf ihr.

Als Eltern machen wir uns bei der Diagnose Neurodermitis natürlich Sorgen. Denn die Aussicht, dass das Jucken unsere Kleinen über Jahre – vielleicht gar ein ganzes Leben lang – belastet, ist nicht unbedingt positiv. Die gute Nachricht: Mit individueller Konstitutionstherapie, also einer ganzheitlichen Behandlung in Kombination mit einer Ernährungsumstellung, ist es möglich, Hautausschläge und Juckreiz so weit zu reduzieren, dass ein beschwerdearmes und kortisonfreies Leben möglich ist. Denn die Neurodermitis

lehrt uns vor allem eines: Die Haut ist immer auch als Ventil des Körpers und des Stoffwechsels zu sehen. Nur die äußeren Symptome zu behandeln, würde die Krankheit lediglich weiter nach innen drängen.

WAS IM KÖRPER PASSIERT

Neurodermitis ist nicht nur als psychosomatische Erkrankung anzusehen. Sie ist vielmehr eine Allergie vom Soforttyp, also eine Atopie. Vereinfacht gesagt, kann der Körper einen wichtigen Eiweißstoff nicht oder nicht ausreichend bilden. Darauf reagiert der Körper mit einer erhöhten Histaminausschüttung. Wird dieser körpereigene Abwehrstoff nicht rechtzeitig neutralisiert, verursacht er stark juckende Entzündungen, meist in Form von Rötungen und kleinen Bläschen in den Ellenbeugen und Kniekehlen, die sich auf den ganzen Körper ausbreiten, wobei Hals, Gesicht und die Innenseiten der Handgelenke am stärksten betroffen sind. Doch wenngleich sich die Symptome auf unserer Haut zeigen, liegt die Ursache im Lymphsystem, in Fehlfunktionen der Darmschleimhaut und der Bakterienflora im Darm. Daher

ist die Entstehung der Neurodermitis bei ungestillten oder früh abgestellten Säuglingen begünstigt, vor allem, wenn die noch unreife Darmschleimhaut zu früh mit Getreideeweiß und Kuhmilcheiweiß – Stichwort: Säuglingsnahrung – konfrontiert wird. Bei Kaiserschnittkindern ist der Aufbau der Schleimhautflora zusätz-

BACHBLÜTEN FÜR DIE HAUT

Bei seelisch bedingten Neurodermitisschüben können Bachblüten helfen.

Psyche und Haut stehen in engem Zusammenhang – Stress verstärkt den Juckreiz, Juckreiz verstärkt Stress. Genau da setzen die Bachblüten an: Die energetisierte Mischung zur inneren und äußeren Anwendung aus Crab Apple, Olive und Star of Bethlehem beruhigt die juckende Haut und harmonisiert zugleich Emotionen und seelische Abspeicherungen.



30 ml: € 9,90

lich erschwert. Und auch die Gabe von Antibiotika kann aufgrund des krankheitsunterdrückenden Charakters und der störenden Wirkung auf die Schleimhautflora heftige Reaktionen des Lymphsystems und die Entstehung von Neurodermitis fördern.

AUSLÖSENDE LEBENSMITTEL

Neurodermitissymptome treten dauerhaft oder phasenweise auf. Häufig werden sie durch individuelle Reizfaktoren, wie etwa Kummer, Schulstress und bestimmte Nahrungsmittel hervorgerufen. Es gibt zwar keine standardisierte Diät für Neurodermitiskinder, doch wenn bestimmte Lebensmittel gemieden oder stark eingeschränkt werden, bessern sich die Symptome rasch. Dazu zählen Milch und aromatisierte Milchprodukte (Fruchtjoghurt) ebenso wie Kakao und andere Milchmischgetränke. Gut vertragen werden hingegen kleine Mengen Naturjoghurt, Butter und Schlagobers. Vorsicht ist geboten bei Nahrungsmittelzusätzen (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker etc.), bei Schweinefleisch und gewürzten Wurstwaren, bei Zucker, Süßigkeiten und gezuckerten Getränken, bei Hasel-, Erd- und Walnüssen sowie bei Zitrusfrüchten. Heimisches Obst und Gemüse sind jedoch meist kein Problem. Da auch viele Weizenmehlprodukte Symptome auslösen, empfiehlt sich der Umstieg auf reine Dinkelprodukte bzw. bei Flaschen- und Breinahrung auf Reis.

NATÜRLICHE LINDERUNG

Mit Labkraut lassen sich Neurodermitissymptome auf natürlichem Weg lindern. Von außen werden die juckenden Stellen mit einem Aufguss gewaschen, von innen hilft es als Tee: Echtes Labkraut, Feldstiefmütterchenkraut und Melissenblätter zu gleichen Teilen mischen, 4 TL davon mit 1 Liter kochendem Was-

REZEPT-TIPP: DINKELWECKERL

je nach Größe ca. 20 bis 30 Stück

*1.200g Dinkelvollkornmehl
700g lauwarmes Wasser
2 Hefewürfel, 2 TL Honig
4 TL Meersalz oder Ausseer Salz; 120g geschmolzene Butter. Zum Bestreuen: Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Haferflocken*

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten.
Das Wasser in eine große Schüssel füllen und Hefe, Salz und Honig darin auflösen. Das Mehl zugeben und 5 Minuten fest kneten, danach 5 Minuten ruhen lassen. Die geschmolzene Butter zugeben und kneten. Weckerl formen und nach kurzer Gehzeit 20 Minuten bei 200 °C backen.



von Nina Kulmer, Lehrling im 3. Lehrjahr

Die Weckerl gehen toll auf und sind locker. Besonders bei Neurodermitis sehr bekömmlich.



ser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit 2–3 Tassen pro Tag, über einen längeren Zeitraum getrunken, wird eine echte Heilwirkung erzielt. Soforthilfe gegen den Juckreiz bietet zusätzlich ein Rosenhydrolatspray, Essenzen von Zeder

und Ulme wirken entzündungshemmend. Für die ganzheitliche Behandlung eignen sich Ausleitungstropfen sowie eine langfristige Darmsanierung mit Darmpflegekapseln bzw. Probiotika, ergänzt durch Schüßler-salze und Bachblüten. *



Promotion *

Sensiderm Creme

Die neue Bepanthen® Sensiderm Creme lindert Juckreiz effektiv und sanft – bei Ekzemen, atopischer Dermatitis (Neurodermitis), trockener Haut und allergischen Reaktionen. Frei von Kortison, Duft- und Konservierungsstoffen, ist sie geeignet für Erwachsene, Kinder und Säuglinge.

www.bepanthen.at

TIPP AROMATHERAPIE ROSENHYDROLAT

Hydrolate sind hochwirksame destillierte Pflanzenwässer. Das zart duftende Rosenhydrolat ist vielseitig einsetzbar, wie unter anderem zur Babypflege und zur Behandlung von Entzündungen, Schwellungen und juckender Haut. Übrigens: Die Rose ist die Heilpflanze des Jahres 2013.



von Lisa Huber, PKA



Beweglich bleiben

Gelenkig und schmerzfrei ein aktives Leben genießen.

Nach sportlicher Verausgabung oder anstrengender körperlicher Arbeit kommt es oft vor, dass die Muskeln brennen und die Gelenke schmerzen. Diese natürliche Reaktion des Körpers auf ungewohnte Belastungen lässt sich meist rasch und einfach abmildern – durch Einreiben von schmerzstillenden Salben oder Aufkleben eines Wärmepflasters. Länger andauernde Gelenkschmerzen oder Einschränkungen in der Beweglichkeit können verschiedene Ursachen haben, die in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden sollen.

SAMMELBEGRIFF „RHEUMA“

Viele Gelenkbeschwerden werden gerne unter dem Begriff „Rheuma“ zusammengefasst. Diese volkstümliche Bezeichnung ist aber sehr ungenau. Rheuma kann nämlich sowohl Gelenke, Muskeln und Knochen, aber auch Organe oder das Bindegewebe betreffen. Die Auslöser sind vor allem Entzündungsprozesse, Verschleiß oder Stoffwechselstörungen. Eine der häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen ist die rheumatoide Arthritis, die durch Ent-

zündungen entsteht. Vererbung kann dabei genauso eine Rolle spielen wie eine ungesunde Lebensweise. Wird das Gewebe etwa durch falsche Ernährung permanent übersäuert, führt das zu einer akuten Entzündung und Schwellung der Gelenkinnenhaut – was im Extremfall Fehlstellungen der Knochen und



Promotion *

Teufelskralle

Teufelskralle ratiopharm® 480 mg Filmtabletten – die natürliche Alternative bei Rücken- und Gelenkschmerzen sowie rheumatischen Beschwerden. Wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend, ist rein pflanzlich, gut verträglich und zur langfristigen Anwendung geeignet.

www.ratiopharm.at

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

erheblichen Beweglichkeitsverlust zur Folge haben kann. Auch junge Erwachsene und Kinder können davon betroffen sein.

Die Arthrose hingegen ist eine durch Alterung und Abnutzung bedingte Erkrankung, bei der im Lauf der Jahre der schützende Gelenkknorpel verschleißt und die Knochen schmerzhaft aneinander reiben – insbesondere an den am meisten beanspruchten Gelenken wie Knie, Hüften und Finger.

HILFE AUS DER NATUR

Das beste „Schmiermittel“ für unsere Gelenke ist nun einmal Bewegung. Damit diese beschwerdefrei möglich bleibt oder wird, bietet die Naturheilkunde viele geeignete Mittel gegen schmerzende, geschwollene oder steife Gelenke.

Vorbeugend, aber auch im Akutfall haben sich Präparate mit Teufelskralle, Krillöl (reich an Omega-3-Fettsäuren) oder Weihrauch bewährt. Das Entsäuern des Körpers entlastet die Gelenke ebenfalls. ✿

KRILLÖL-KAPSELN

erhöhen die Beweglichkeit der Gelenke und schützen Herz und Blutgefäße. Die Omega-3-Fettsäuren in Krillöl – das von einer antarktischen Mini-Krebsart stammt – haben ein besonders breites Wirkspektrum, weil sie sowohl Entzündungsvorgänge als auch den Hormonhaushalt positiv beeinflussen: sie steigern die Flexibilität der Gelenke, beugen Gelenkschmerzen vor und werden auch bei erhöhtem Cholesterin eingesetzt.

Die Omega-3-Fettsäuren in Krillöl – das von einer antarktischen Mini-Krebsart stammt – haben ein besonders breites Wirkspektrum, weil sie sowohl Entzündungsvorgänge als auch den Hormonhaushalt positiv beeinflussen: sie steigern die Flexibilität der Gelenke, beugen Gelenkschmerzen vor und werden auch bei erhöhtem Cholesterin eingesetzt.



60 Stück:

€ 35,90

PERSPEKTIVEN- WECHSEL



Wenn die Regel Pause hat

Auf dem Weg in die Wechseljahre – lustvoll und selbstbewusst in eine neue Lebensphase.

In der Lebensmitte angekommen, bietet sich uns Frauen eine Chance, unserem persönlichen Weg eine neue Richtung zu geben. Denn genauso wie die Pubertät ist „der Wechsel“ eine wichtige Zeit im Leben, die einen Übergang in einen neuen Abschnitt darstellt. Beide dauern etwa zehn Jahre, beide sind Phasen der hormonellen Umstellung – und keineswegs als Krankheit zu betrachten.

WAS PASSIERT IM „WECHSEL“?

Rund um das 50. Lebensjahr beginnt sich der Körper auf die nächste Phase einzustimmen – das Klimakterium (vom altgriechischen Wort „Klimax“ für Treppe oder Leiter). Die Eierstöcke stellen allmählich ihre Funktion ein, wodurch die Produktion von weiblichen Sexualhormonen (Östrogen, Progesteron und Gestagen) markant zurückgeht. Die Regelblutung wird seltener, bis sie schließlich ganz ausbleibt und die „Menopause“ erreicht ist (aus dem Altgriechischen für „Monat“ und „Ende“). Etwa zwei Drittel der Frauen durchleben ihre Wechseljahre beschwerdefrei oder kommen mit den Begleiterscheinungen gut zurecht.

SANFTE HILFE, DIE GUT TUT

Rund ein Drittel der Frauen leidet im Klimakterium an unangenehmen Symptomen, die jedoch durch Pflanzenpräparate mit hormonähnlicher Wirkung gemildert werden können – wie Soja, Rotklee, Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze. Bei Schweißausbrüchen

helfen Salbei oder Schafgarbe, gegen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen wirken Haferstroh, Johanniskraut sowie Passionsblume. Befeuchtende Cremes und Zäpfchen mit Frauenmantel-Tinktur beseitigen Scheidentrockenheit – für einen lustvollen, schmerzfreien Lebensabschnitt in jeder Hinsicht. *



Promotion *

Woman Vital

WomanVital Menox® Kapseln mit Pflanzenöstrogenen, Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen mindern auf natürliche Weise hormonell bedingte klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Gereiztheit, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

www.oekopharm.at

MENO.PAR

hilfreich bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen und Schweißausbrüchen.

Die spagyrischen Tropfen sind ein guter Begleiter in „wechselhaften Zeiten“. Die Zubereitung enthält unter anderem Blutwurz, Johanniskraut und Passionsblume. Die Tropfen können unverdünnt – auf den Handrücken getropft – oder mit Wasser eingenommen werden. Das Fläschchen passt in jede Handtasche und ist so auch unterwegs immer griffbereit.



30 ml: € 22,50



Action im Herbst

Wirksame Erste-Hilfe-Tricks bei Sport-Verletzungen.

Wandern, Fußball und jede Art von Bewegung im Freien sind gerade in der milderen Witterung des Herbstes eine herrliche Angelegenheit. Aber hie und da kann es schon vorkommen, dass wir unser Können und unsere Leistungsfähigkeit ein wenig überschätzen. Und bei einigen Sportarten geht es ja auch wirklich ganz schön zur Sache – kleinere Verletzungen sind die Folge. Da helfen die richtigen Handgriffe zur rechten Zeit und ein kleiner Notfallkoffer, um den Schaden gering zu halten.

Bei Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen gilt das „PECH-Schema“ für die Erstbehandlung vor Ort. PECH steht für „Pause, Eiskühlung, Compression, Hochlagerung“, sprich: die Aktivität ist umgehend zu unterbrechen, die betroffene Stelle zu kühlen. Wichtig: Das Kühlprodukt sollte nicht direkt auf die Haut, sondern ein Tuch dazwischen gelegt werden, und das für mindestens zehn Minuten. Danach gilt: Zwei Tage schonen! Bei einer Zerrung – die sich durch einen krampfartigen Schmerz bemerkbar

macht – muss zunächst der Muskel gelockert werden. Anschließend kühlen und schonen, sonst kann es zu einem Muskelfaserriss kommen. Ein guter Tipp sind Sprunggelenkbandagen. Sie schützen besonders bei Laufsportarten vor einem Umknicken und helfen bei Verletzungen, die Heilungsdauer abzukürzen.

Promotion*



Trauma-Salbe

Trauma-Salbe kühlend „Mayrhofer“ lindert Überanstrengungs-Schmerzen und Schwellungen bei akuten Verletzungen von Muskeln, Gelenken und Sehnen. Trauma-Salbe wärmend „Mayrhofer“ entspannt und fördert die Durchblutung bei chronischen oder älteren Verletzungen.

www.kwizda-otc.at

TRA-0009

ERSTE WUNDVERSORGUNG

Kleinere Wunden können wir auch selbst und ohne Fremdhilfe verarzten. Allerdings sollte einmal im Impfpass nachgeschaut werden, ob noch ein Schutz vor Tetanus besteht: Eine Auffrischung ist spätestens nach zehn Jahren fällig.

Schürfwunden sollten zunächst mit klarem Wasser ausgespült und anschließend mit einer Sprühdeshinfektion behandelt werden. Kleinere Risse oder Schnitte erst einen Moment bluten lassen, um etwaige Fremdkörper auszuspülen. Danach wird desinfiziert und die Wunde mit einem Pflaster oder einer Kompresse mit Verband bedeckt. Ein Pflaster ist übrigens nur dann sinnvoll, wenn die Wunde mit Kleidung in Berührung kommen würde, ansonsten ist frische Luft die beste Medizin. Gegen Blasen schließlich sind Blasenpflaster die wirkungsvollste Waffe. Sie nehmen den Druck von der betroffenen Stelle. – Mit diesen Tipps und ein wenig gesundem Menschenverstand sollten wir heil durch den sportlichen Herbst kommen! ❁

MAGNESIUM-KAPSELN



erhalten Herz und Muskeln von sportlich Aktiven gesund.

Für das reibungslose Funktionieren unseres Organismus und zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist das nervenberuhigende und muskelentspannende Magnesium unerlässlich. Gerade Sportler haben einen erhöhten Bedarf dieses Mineralstoffs. Magnesium-Kapseln in Apothekenqualität mit organischem Magnesium helfen mit, Herz und Muskeln gesund zu erhalten.



60 Stück: **€ 29,90**



Kindheit in Balance

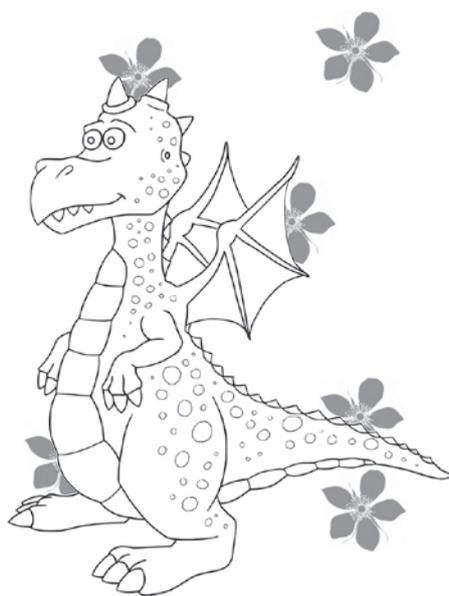
Warum der Druck wächst und wie Essenzen helfen.

Es gleich vorweg: Es ist heute nicht einfach, Kind zu sein. Das liegt aber nicht zuletzt daran, dass es auch nicht einfach ist, Eltern zu sein. Denn wir wissen heute zwar mehr über Erziehung als je zuvor, werden dadurch aber verunsichert. Für welche Methode sollen wir uns entscheiden, was für ein Vater, was für eine Mutter möchten wir sein? Gleichzeitig wird der Druck zu Konformität und vermeintlicher Normalität größer und größer. Und da droht die Gefahr: Das Kind wird zum Projekt, die Erziehung zum Leistungssport.

KIND SEIN LASSEN

Unsere Kinder zu fördern, ist prinzipiell eine gute Sache – nur überfordern sollten wir sie nicht. Beugen wir uns dem gesellschaftlichen Konkurrenz- und Leistungsdruck, neigen wir mitunter dazu, ihn auf unsere Kinder zu übertragen. Doch so wertvoll frühkindlicher Musik- und Sprachunterricht auch sein mag, ebenso wichtig ist es, ihnen die Chance zu geben – und vor allem die Zeit zu lassen – erst einmal die Welt um sie herum kennenzulernen. Als sogenannte Digital Natives sind sie ohnehin mit einer riesigen Flut an Eindrücken konfrontiert. Und wie sich der Konsum digitaler Medien bei den Allerjüngsten auswirken wird, dazu fehlen noch

die Langzeitstudien. Momentan sind die Experten eher aufgrund der ständigen Betreuung alarmiert. Denn noch vor 30 Jahren war es gang und gäbe, dass Kinder mehrere Stunden am Tag draußen mit Gleichaltrigen spielten – ohne permanente Aufsicht. So konnten sie miteinander ihre soziale Kompetenz entwickeln.



KINDER-AUSMAL-RÄTSEL-BILD

Dieser Drache freut sich darauf, von dir bunt angemalt zu werden. Findest du alle Purpur-Blumen, die sich im Bild versteckt haben?

Bild: Entwicklungsunterstützung mit Aura-Essenzen.

Die Serie „Herzkristall-Kind“ ist insbesondere auf die Kinder des neuen Zeitalters ausgerichtet, verhilft aber auch dem inneren Kind je nach Bedarf zu starken Wurzeln, mehr Leichtigkeit und Fröhlichkeit oder zu innerer Balance. Die von Hand hergestellten Essenzen sind zusammen mit einem energetisierten Bergkristall im Organza-Täschchen erhältlich.

Die pausenlose Beobachtung durch Erwachsene ist in dieser Hinsicht ein großer Verlust. Wo auch immer es möglich ist, sollten wir unsere Kinder daher einfach Kinder sein lassen. Denn wenn wir uns mehr auf unser eigenes Leben und das mit dem Partner konzentrieren, vernachlässigen wir unsere Kinder nicht gleich, sondern sind ihnen bessere Vorbilder. ✿

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
Gebrauchsanweisung bzw. 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.



Naturkosmetik aus Afrika

Bio-Hautpflege mit der Kraft pflanzlicher Wirkstoffe.

Die vielfältige Pflanzenwelt Afrikas ist besonders reich an wertvollen Pflegestoffen. Daraus hat esse organic skincare eine komplette Hautpflegeserie entwickelt und achtet dabei streng auf nachhaltigen Anbau und fairen Handel. Doch esse ist nicht nur zertifiziertes Mitglied bei PhytoTrade Afrika, dem einzigen afrikanischen Unternehmerverband, der sich der Fair-Trade-Entwicklung verschrieben hat, sondern legt auch großen Wert darauf, dass die Produkte naturrein hergestellt werden. Tabu sind dabei: Tierversuche, tierische und petrochemische Inhaltsstoffe, Alkohol, Parabene, synthetische Farb- und Duftstoffe sowie PEGs und andere chemische Zusätze.



ESSE REPAIR OIL

Verwöhnt und schützt strapazierte Haut mit Omega-Fettsäuren aus Flachs, Marula und Hagebutten.

2x 10 ml: € 39,60



ESSE BODY OIL

Ein wahrer Segen für alle Hauttypen: Schnell einziehende Jojoba- und Marula-Öle nähren und pflegen die Haut, versorgen sie mit reichhaltiger Feuchtigkeit und lassen sie samtweich werden.

100 ml: € 48,40

ESSE KOSMETIK

Di., 1. 10. 2013, ab 15:00 Uhr:

SÜDAFRIKANISCHES HAUTSPECIAL – esse organic skincare selbst erleben

Termine von 15:00 bis 18:00 Uhr, im Anschluss: Event mit südafrikanischem Flair

Wo: Purpur-Apotheke
Anmeldung bis 30.9.2013 unter 0316/69 37 03
Die Teilnahme ist kostenlos.



ESSE KENNENLERN-SET

5 erlesene Produktproben in einer edlen, handgefertigten Holzkiste – ideal zum Testen oder als Geschenk.

Set: € 23,30



ESSE

LEICHTE FEUCHTIGKEITSPFLEGE

Wirksamer UV-Schutz dank afrikanischem Manketti-Öl, mit Antioxidantien für gesunde, jugendliche Haut.

50 ml: € 48,-



ESSE MICRODERM PEELING

Für die reife Haut: Mikropartikel glätten das Hautbild, Jojobawachs aktiviert den hauteigenen UV-Schutz.

50 ml: € 36,50

ZAHN-GESUNDHEIT

Di., 15. 10. 2013, 18:30 Uhr:

WIE ZÄHNE UNSEREN KÖRPER BEEINFLUSSEN – Vortrag mit Zahnarzt Dr. Klaus Baumgartner

Vorbereitung auf Zahnoperationen und Produktinfo ZahnPur-Tropfen zur besseren Wundheilung

Wo: Purpur-Apotheke
Anmeldung bis 14.10.2013 unter 0316/69 37 03
Die Teilnahme ist kostenlos.