



PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



3 SONNENVITAMIN D
 Vitamin-D-Mangel:
 Viele sind betroffen
 – was uns jetzt hilft



8 GESCHENKIDEEN
 Produkte für Gesund-
 heit & Beauty, die
 unseren Lieben
 Freude machen



12 GESUND IM WINTER
 Tipps aus der Alternativ-
 medizin für ein starkes
 Immunsystem



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Alle Jahre wieder, wenn der Winterzauber sein weißes Gewand über unser Land legt, braucht unser Körper viel Kraft und Wärme, um gesund und vital zu bleiben. Wertvolle Tipps, wie wir unser Immunsystem natürlich stärken können, finden Sie auf den Seiten 12 und 13. Aber auch die geringe Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten macht uns zu schaffen: Vitamin-D-Mangel ist die Folge. Viele sind davon betroffen, doch die meisten wissen es gar nicht. Der Artikel auf Seite 3 widmet sich ganz dem Sonnenlicht-Vitamin. Das große Pflanzenporträt der Traditionellen Europäischen Medizin (Seiten 4 und 5) dreht sich diesmal um das Kraut der Mutigen und Tapferen: den Thymian. Das aus der Küche bekannte Gewürz hilft unter anderem auch gegen Erkältungen.

Gerade in der sogenannten besinnlichen Adventzeit sind die meisten von uns mit zusätzlichem Stress konfrontiert. Wie Sie in diesen turbulenten Wochen Ruhe und Gelassenheit finden können, lesen Sie auf Seite 7. Der Beauty- und Wellness-Artikel auf den Seiten 10 und 11 zeigt die Vielseitigkeit des Feuchtigkeitsspenders Hyaluronsäure – ein Jungbrunnen für Haut, Haare und Knochen.



TEM-Winter-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Such-Gewinnspiels. Auf die ersten 300 Teilnehmer wartet je eine **Akut-Immun-Tagesration Sternaniskapseln** (6 Stk.) und **Zinkkapseln** (3 Stk.). Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

1. **PREIS: Grown-Alchemist-Naturkosmetik**
(mehr dazu auf Seite 16) im Wert von € 150,-
2. **PREIS: Homöopathie-Tasche** im Wert von € 59,-
3. **PREIS: After-Party-Paket** im Wert von € 30,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse



WEIHNACHTLICHE GESCHENKIDEEN

Heuer haben wir eine spezielle Doppelseite randvoll mit Geschenkideen für Gesundheit, Beauty oder einfach für die schönen Seiten des Lebens für Sie zusammengestellt – zur Unterstützung für das Christkind oder als Anregung für die eigene Wunschliste.

Eine wundervolle Weihnachtszeit und alles Gute sowie viel Gesundheit im neuen Jahr wünschen Ihnen

*Mag. Dina Hotter-Rahman
und das Purpur-Team*

Die nächste Ausgabe erscheint im März 2014.

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Thymian-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 apotheke@purpurapotheke.at. Einsendeschluss ist der 4. Jänner 2014.

Darauf freuen sich nicht nur Kinder alle Jahre wieder:

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|
| | H | | | | | I | | | L |
|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|

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.

Sonnenlicht-Vitamin D3

Warum wir Vitamin-D3-Mangel haben und wie wir D3 am besten aufnehmen können.

Es soll gleichzeitig vor Knochenbrüchen, Krebs, Diabetes, Multipler Sklerose und Depressionen schützen sowie das Immunsystem stärken. Und es kommt noch besser: Vitamin D3 – oder Cholecalciferol, wie es in der Fachsprache heißt – ist das einzige Vitamin, das vom Körper selbst gebildet werden kann. Alles, was wir dazu brauchen, ist ausreichend Sonnenlicht auf der Haut. Doch gerade das ist in der kalten Jahreszeit, wenn die Sonne tiefer steht und es früher dunkel wird, nicht immer leicht zu erfüllen. Außerdem verbringen viele von uns den ganzen Tag drinnen, was dazu führt, dass rund 90 Prozent der Bevölkerung einen erheblichen Mangel an Vitamin D3, aufweisen. Dabei würde gerade das Immunsystem enorm davon profitieren. Denn täglich sind wir Stress, körperlicher Anstrengung und verschiedensten Belastungen ausgesetzt. In den Herbst- und Wintermonaten schleichen sich da schnell lästige Erkältungen ein. Wer also gesund durch die Schnupfenzeit kommen will, stärkt am besten rechtzeitig seine Abwehrkräfte.

GUT FÜRS IMMUNSYSTEM

Mit viel Schlaf und Flüssigkeit, Wechselduschen, Saunagängen und natürlich Bewegung an der frischen Luft lassen sich die Abwehrkräfte gut stärken. Wichtig sind auch die Vitamine einer ausgewogenen Ernährung. Fisch ist, ebenso wie Avocados, reich an Vitamin D, besonders geräucherter Aal, Hering, Forelle und

Lachs. Ebenso Lebertran, Milch und Wildkräuter wie Löwenzahn, Brunnenkresse, Johanniskraut und Brennnesseln. Werden Morcheln oder Steinpilze in etwas Öl angebraten, setzen sie das wichtige Vitamin frei. Doch am besten versorgt uns immer noch die Sonne. Also einfach einmal Sonnencreme und -brille für fünf Minuten weglassen. *

Promotion*



Superimmun®D3

Bei den hohen Erkältungsraten im Winter benötigt das Immunsystem des Körpers genug Vitamine und Spurenelemente. Superimmun®D3 enthält eine einzigartige Kombination aus hochwertigem Vitamin C, Zink und Vitamin D3 – so werden die Abwehrkräfte 3-fach gestärkt.

www.superimmun.at

STERNANIS-KAPSELN



bekämpfen Bakterien und Viren bei Erkältungen und grippalen Infekten.

Die Shikimisäure, der Ausgangsstoff für das Anti-Grippe-Medikament Tamiflu®, verleiht dem Sternanis seine hervorragende antivirale Wirkung. Sie unterbricht die Infektionskette und verhindert so, dass sich die Viren im Körper ausbreiten.



60 Stück: € 19,90



Das Kraut der Mutigen

Schon die alten Griechen wussten die Heilkräfte des Thymians zu schätzen.

PFLANZENSTECKBRIEF

THYMIAN (*Thymus vulgaris*)

Wuchsform:

Zwergstrauch
(bis zu 40 cm hoch)

Synonyme:

Römischer Quendel,
Kuttelkraut,
Gartenthymian

Herkunft:

Mittelmeerraum

Pflanzenfamilie:

Lippenblütler
(Lamiaceae)

Verwendete

Pflanzenteile:

Kraut, Blätter

Anwendungsbereiche:

akute und chronische
Bronchitis, Asthma, Katarrhe
der oberen und unteren Atemwege,
Keuchhusten, Erschöpfung,
Lustlosigkeit, Erkrankungen
der Verdauungs- und
Ausscheidungsorgane



In der Traditionellen Europäischen Medizin zählt der Thymian zu den wichtigsten Heilpflanzen der Winterzeit. Denn während alles friert und bibbert, vermag er genau das zu bringen, wonach wir uns am meisten sehnen: Wärme. Als Saft oder Tee, als Salbe oder als Gewürz in der Küche – ähnlich wie die Glut im Ofen vermittelt Thymian eine tiefe, gleichmäßige Wärme, die den gesamten Körper durchdringt, ein Wohlgefühl erzeugt, den Organismus kräftigt und auf ein höheres Energieniveau hebt. So gut gestärkt fällt es viel leichter, neuen Mut zu fassen und sich den täglichen Belastungen der dunklen Jahreszeit zu stellen. Das wussten wohl schon die alten Griechen, denn der Name Thymian leitet sich vom griechischen Wort „thymon“ für „Räuchern“ ab. „Thymon“ ist eng verwandt mit „thymos“, was so viel wie „Hauch“, „Geist“ und „Mut“ bedeutet. Zogen die Soldaten des antiken Griechenlands in den Krieg, so legte man ihnen Thymiankränze auf die Häupter, um ihren Mut und ihre Tapferkeit zu stärken. Aus der Mittelmeergegend kam der Thymian im 11. Jahrhundert zu uns.

Mönche brachten den Zwergstrauch aus dem Süden mit und bauten ihn in ihren Klostergärten an, da sie seine schnelle Heilwirkung bei allerlei Krankheiten entdeckt hatten. Als eine der Ersten beschrieb Hildegard von Bingen die gesundheitsfördernden

Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt.

Volksmund

den Wirkungsweisen, vor allem zur Behandlung von Atemnot, Asthma und Keuchhusten. Bis heute kommt die aromatische Heilpflanze in Hustensäften und -tees zum Einsatz, da die krampflösende, bronchienentspannende Wirkung den Hustenreiz beruhigt. Gleichzeitig unterstützt Thymian die Zilien, die Flimmerhäärchen in der Lunge, bei ihrer Aufgabe, die oberen und unteren Atemwege zu reinigen, wodurch Schleim leichter abgehustet werden kann. Aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften heilen Infektionen schneller. Leiden Kinder unter Keuchhusten, empfiehlt es sich, am Abend eine Duftlampe mit zwei Tropfen weißem

Thymianöl anzuzünden. Doch auch bei gesunden Kindern ist Thymian beliebt! Eine abendliche Fußmassage mit Thymiansalbe wirkt über die Fußreflexzonen, bringt Wärme in den Körper, stärkt die Abwehrkräfte und beruhigt, sodass das Einschlafen leichter fällt. Der Schlaf ist dann ruhiger und erholsamer.

TAUSENDSASSA THYMIAN

Durch Wasserdampfdestillation wird das intensiv würzig duftende Thymianöl gewonnen, das innerlich und äußerlich angewendet werden kann. Thymianöl wirkt reinigend, antimikrobiell, antiparasitär, antimykotisch, desinfizierend und antiviral. Zeigen sich erste Anzeichen einer Erkältung, sollten Füße und Nierengegend kräftig damit eingerieben werden, bei starkem Husten die Brust. Zusätzliche Kopfdampfbäder haben sich bei der Behandlung von Atemwegsinfekten jeglicher Art bewährt. Auch als Massageöl bei Muskelverspannungen oder Sportverletzungen leistet eine Thymianölmischung gute Dienste. Dank der reinigenden und desinfizierenden Wirkung kann Thymian zusammen mit anderen ätherischen Ölen erfolgreich bei unreiner Haut eingesetzt werden. Und auch in der Frauenheilkunde hat sich der vielseitige Thymian bewährt. Er hilft den Zyklus zu regulieren, regt die Menstruation an und entspannt bei Krämpfen. Doch selbst wenn er bei den alten Germanen der Freya gewidmete Beschützer der Schwangeren war, sollte Thymian während der Schwangerschaft nicht angewendet werden. Bei der Geburt hingegen kann er hilfreich sein – auch, weil er Mut macht.

KOCHEN MIT THYMIAN

In seinen Heimatländern war Thymian schon im Altertum als Küchengewürz bekannt. Bis heute ist der Strauch, der am besten auf kargen

REZEPT-TIPP: THYMIAN-GROG

Der typische Grog ist ein von den Seefahrern geprägtes Heißgetränk, das die innere Kälte vertreiben soll. Mit Thymian eine echte Wohltat!



von Hermine Koleznik,
„Perle“

*1 Thymianzweig,
frisch oder getrocknet
60 ml Rum
1 Schuss heißes Wasser
1 Zitronenspirale (unbehandelt)
1 Teelöffel brauner Zucker*
Den Rum erhitzen und in ein feuerfestes Glühweinglas gießen. Einen Schuss heißes Wasser begeben. Thymian, Zitronenspirale und Zucker dazu geben, verrühren und kurz ziehen lassen. Wohl bekomms!

Rezept aus:
Gewürzdrogen, Teuscher

Böden bei viel Sonnenlicht gedeiht, aus der mediterranen, aber auch aus der mexikanischen und südamerikanischen Küche nicht wegzudenken. Mit seinem aromatischen Geschmack und den besonderen Wirkstoffen regt er die Produktion von Speichel, Magensaft sowie Gallen-

flüssigkeit an und unterstützt so die Verdauung. Deshalb kann Thymian beispielsweise als Gewürz verwendet werden, um fette Braten bekömmlicher zu machen. Doch auch zum Aromatisieren von Schaf- und Ziegenkäse, Topfen oder Kräuteresig wird er genutzt. *

THYMIANÖL

belebt, hilft gegen Erschöpfung, stärkt nach langen Krankheiten und bei seelischen Schwächen.

Psychisch verleiht Thymianöl Kraft wie Mut und es stärkt unser Selbstbewusstsein. Körperlich wirkt es antiseptisch, löst Krämpfe und Schleim, steigert die Abwehrkräfte und den Appetit, fördert die Durchblutung und ist gut für die Verdauung. Mit seiner blutdrucksteigernden Wirkung ist das Öl auch ein gutes Mittel gegen Antriebslosigkeit. Ideal für die Duftlampe, für Kompressen und Waschungen sowie zum Einreiben.



10ml: € 11,20

TIPP TEM INHALATIONSÖL

In der Schnupfenzeit einfach mehrmals täglich auf die Handflächen träufeln, verreiben und tief einatmen. Neben der Inhalation kann naturreines ätherisches Öl aber auch äußerlich angewendet werden, etwa indem es rund um die Nase oder auf die Schläfen aufgetragen wird. Ein paar Tropfen auf feuchten Tüchern wirken als antibakterieller Luftbefeuchter – sehr angenehm im Schlafzimmer!



von Karin Pignitter, PKA



Gold, Weihrauch und Myrrhe werden der Sonne zugeordnet.

Als wertvolle Geschenke kennen wir das Edelmetall und die beiden Baumharze aus der christlichen Religion. Auch in der Heilkunde sind sie wertvoll. Gold bringt Licht in die Seele, wenn es in ihr durch Depressionen oder Schicksalsschläge dunkel geworden ist. Myrrhe holt die Hoffnung zurück, wenn kein Licht am Ende des Tunnels zu sehen ist. Weihrauch verleiht Stärke, um schwierige Situationen durchstehen zu können – in Kapselform oder in Cremes wirkt er schmerzstillend und entzündungshemmend bei Gelenkschmerzen, Rheuma oder Arthritis.

Sonnenpflanzen

Signaturenlehre 3: Sonne, die goldene Mitte.

Die Sonne steht im Mittelpunkt der Planeten. Sie ist ein energetisches Zentrum, das Leben erst möglich macht und symbolisiert das Schöpferische, den Selbstaussdruck, die Selbstverwirklichung und die Individualität. Das Bild des Königs mit seiner strahlenden, goldenen Krone wird vielfach mit dem Sonnenprinzip verbunden. Der Signaturenlehre nach werden der Sonne das 21. bis 42. Lebensjahr zugeordnet. Diese Lebensjahre werden auch der Zenit des Lebens genannt. Es sind sehr produktive Jahre, in denen das Leben eines Menschen sehr viel Ausdruck findet. So wird zum Beispiel eine Familie gegründet oder Karriere gemacht. Es ist ein großer Lebensabschnitt, der 3 x 7 Jahre dauert.

HERZ AUS GOLD

Im menschlichen Organismus steht das Organ, das der Sonne zugeordnet wird, im Mittelpunkt – das Herz. Mit dem Herzen wird die Persönlichkeit des Menschen, die Lebenskraft, Vitalität, Charakterstärke, das Selbstbewusstsein oder der Idealismus verbunden. Im Volksmund

gibt es viele bekannte Redewendungen: ein beherzter Mensch, das liegt mir am Herzen oder ein Mensch mit einem großen Herzen. Erinnerungen werden im Herzen bewahrt, Kummer bricht einem das Herz. Der Mensch identifiziert sich mit seinem Herzen. Herzerkrankungen sind oft nicht nur organische Defekte, sondern auch Ausdruck unserer

Sonnenpflanzen bringen Wärme in unseren Körper und Freude in unsere Seele.

seelischen Befindlichkeit. Sie können entstehen, wenn die Lebensweise nicht der inneren Wahrheit entspricht oder keinem natürlichen Rhythmus folgt. Der Sonne werden außerdem Kreislauf, Ratio, die linke Gehirnhälfte, Augen, Wärmeprozesse und der Lebensrhythmus zugeordnet.

In der Hermetik verkörpert sich die Kraft der Sonne am stärksten im Gold. Damit ist es eines der wichtigsten Mittel zur Behandlung von Herzleiden und den damit verbun-

denen seelischen Störungen. Auch Harze, wie Weihrauch oder Myrrhe, werden der Sonne zugeordnet.

PFLANZEN DER SONNE

Pflanzen und Gewürze mit wärmender Wirkung gehören der Sonne an. Galgant, Zimt, Anis, Sternanis, Muskatnuss, Gewürznelken, Vanille, Safran, Rosmarin, Olivenblätter, Johanniskraut oder Alant sind nur einige davon. Olivenblätter werden zur Blutdrucksenkung eingesetzt. Johanniskraut hilft bei depressiven Verstimmungen, vor allem im Winter, wenn die Tage kürzer werden. Galgant ist das am schnellsten wirkende Hildegard-Herzmittel bei einsetzendem Schwindel, Schwäche oder Schmerzen, Herzanfall, Virusfieber, Durchblutungsstörungen, Erschöpfungs- und Schwächezuständen, Kopfschmerzen oder Magen-Darm-Krämpfen.

Viele wärmende Gewürze kann man auch in Lebkuchen, Weihnachtsbäckereien oder Adventtees finden. Sie bringen Wärme und Wohlfühl in den Körper, ihr Duft erfreut unsere Seele. ❁

Die Tage werden kürzer, abends brennen die ersten Kerzen, die besinnlichste Zeit des Jahres stellt sich ein. Doch die christliche Vorweihnachtszeit entspannt zu überstehen, das erfordert mitunter die Gelassenheit eines Buddhas. Denn wenn es um Ruhe und Besinnlichkeit geht, können viele von uns nur müde lächeln. Zu große Hektik und Stress bringen die vielen Vorbereitungen mit sich. Besonders für Frauen, da die Doppelbelastung des Alltags sich jetzt ganz stark bemerkbar macht. Einkäufe sind zu erledigen, Geschenke zu besorgen, Kekse sollten auch noch gebacken werden und dazwischen fragen die Kinder zum gefühlten hundertsten Mal, wie oft sie noch schlafen gehen müssen, bis das Christkind kommt. Bei all dieser Aufregung ist es nicht verwunderlich, dass wir uns in der vermeintlich ruhigsten Jahreszeit oft sehr gestresst fühlen.

STRESS, WAS IST DAS?

Für unsere Vorfahren in der Steinzeit war Stress überlebensnotwendig. Denn bei Gefahr musste schleunigst reagiert werden, in Form von Flucht oder Kampf. Werden im Körper Stresshormone ausgeschüttet, so steigen Blutdruck und Puls – innerhalb von Sekunden steht zusätzliche Energie zur Verfügung. Doch bei den Aufgaben des heutigen Lebens ist dieses Unter-Strom-Stehen eigentlich eher hinderlich. Kann der Druck nicht abgebaut werden, äußert sich Stress durch unangenehme Symptome – wie Magendruck, innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Herzrasen und geschwächte Abwehrkräfte. Das Innerste ist fühlbar aus dem Gleichgewicht gebracht. Gibt es auch nachts keine Chance auf Erholung, kommen Übermüdung und Erschöpfung hinzu.



Ganz entspannt

Gute Nerven bewahren in der Vorweihnachtszeit.

DIE NERVEN STÄRKEN

Wer seinem Körper hilft, Stresshormone wieder abzubauen, vermeidet es, durch chronischen Stress krank zu werden. Mehr Sport oder Bewegung im Alltag ist ein guter Ansatz. Neben einer gesunden Ernährung gibt es auch kleine Helferlein aus der Apotheke, die das Nervenkostüm stär-

ken und den Stresspegel senken. Die Rede ist von B-Vitaminen, wichtigen Regulatoren und Aktivatoren im Stoffwechsel, die an der Blutbildung und der Versorgung des Nervensystems beteiligt sind. Als Gesamtkomplex eingenommen, kann die beste Aufnahme erreicht werden – für starke Nerven in stressigen Zeiten. *



WINTER-KOMBI-AKTION

Gratis Königliches Öl (10 ml) bei gleichzeitigem Kauf von Vitamin-B-Komplex und NervoPur-Tropfen. Das Öl hat eine aufrichtende Wirkung auf die Wirbelsäule und hilft auch psychisch, sich nicht so leicht umwerfen zu lassen. Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.



VITAMIN-B-KOMPLEX

stärkt die Nerven und fördert Konzentration, Gedächtnisleistung und innere Ruhe.

Die Kapseln sorgen außerdem für Energie- und Leistungssteigerung sowie für schöne Haut und glänzendes, kräftiges Haar.



60 Stück: **€ 15,90**

NERVO.PUR-TROPFEN

hilft mit der Kraft der Spagyrik, Stress zu bewältigen.

Spagyrische Essenzen zählen zu den wirksamsten pflanzlichen Arzneimitteln. Die Tropfen mit Melisse und Johanniskraut beruhigen und vertreiben unangenehme Stresssymptome.



50 ml: **€ 17,90**

Weihnachtliche Geschenkkideen



Sinnvolles schenken – für Gesundheit, Beauty oder einfach für die schönen Seiten des Lebens.



SET
€ 13,90
statt € 15,40*



GRATIS
BODY-
LOTION*



GRATIS
TASCHE
mit esse-
Produkten*

① „SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE“-SET

② AMBIENT-KOSMETIK

③ ESSE-KOSMETIK



SET
€ 21,90
statt € 48,30*



SET
€ 39,90
statt € 62,70*



+ GRATIS
ARM-
BAND

④ HYALURONSÄURE-KOSMETIK-SET FÜR IHN

⑤ HYALURONSÄURE-KOSMETIK-SET FÜR SIE

⑥ GESICHTSREINIGUNGSGERÄT FOREO LUNA MINI

| | | | | |
|---|--|--------------------------|--|--|
| ① „SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE“-SET | Hauseigene HandFußPUR-Creme (50 ml) und 1 Mavala-Nagellack (5 ml) nach Wahl (ohne Lederarmband). Normalpreis: € 15,40 | Set | € 13,90 | *Set-Aktion gültig so lange der Vorrat reicht. |
| ② AMBIENT-KOSMETIK | Bio-Kosmetik aus Österreich, die man auch essen kann: Verwöhn-Öl Sonnenschein-Lotion Frohsinn-Spray | 50 ml 100 ml 50 ml | € 22,00 € 29,00 € 17,00 | *Gratis Bodylotion für Genießer im Wert von € 19,90 beim Kauf von Ambient-Produkten im Wert von mind. € 100,- |
| ③ ESSE-KOSMETIK | Vegane Bio-Kosmetik aus Südafrika für sie und ihn | | | *Gratis Tasche mit esse-Produkten in Reisegröße im Wert von € 29,00 beim Kauf von esse-Produkten im Wert von mind. € 100,- |
| ④ HYALURONSÄURE-KOSMETIK-SET FÜR IHN | Die unkomplizierte Kosmetik für den Mann – mit Aloe-Vera-Creme (50 ml), Dusch-Shampoo Sport (300 ml) und Hyaluronsäuregel 40 % (50 ml). Normalpreis: € 48,30 | Set | € 21,90 | *Set-Aktion in Geschenkbox, gültig so lange der Vorrat reicht. |
| ⑤ HYALURONSÄURE-KOSMETIK-SET FÜR SIE | Das feuchtigkeitsspendende Anti-Aging-Programm für die anspruchsvolle Frau – mit reichhaltiger Hyaluronsäurecreme (50 ml), Hyaluronsäurecreme Augen/Lippen (30 ml), Hyaluronsäure-Gel 40 % (50 ml). Normalpreis: € 62,70 | Set | € 39,90 | *Set-Aktion in Geschenkbox gültig so lange der Vorrat reicht. |
| ⑥ GESICHTSREINIGUNGSGERÄT FOREO LUNA MINI | Die transdermalen Impulse des Gerätes reinigen die Haut sanft und porentief – für einen klaren, strahlenden Teint | Stück | € 119,00 | *Aktion mit gratis Armband im Wert von € 15,- gültig so lange der Vorrat reicht. |



SET
€ 38,00
statt € 42,50*

7 LAMPE-BERGER-STARTERSET



8 TAOASIS-RAUMDÜFTE



-10%
auf alle lagernden
Socci-Modelle*

9 SOCCI-LAUFLERNSCHUHE & WARMIES-WÄRMETIERE

GESCHENK-EINPACK-SERVICE
Gerne verpacken die purpur-Engel liebevoll Ihr Geschenk – gegen einen Unkostenbeitrag ab € 2,-

€ 69,90
statt 102,85



10 TENSOVAL-BLUTDRUCKMESSGERÄT



11 RÄUCHERMISCHUNGEN



12 AIOH-ESSENZEN

| | | | | |
|----|--|--|----------------|--------------------------|
| 7 | LAMPE-BERGER-STARTERSET | z. B. Weihnachtliches Geschenkset „Conte slave“, limitierte Auflage; vertreibt Zigaretten-, Küchen- oder andere unangenehme Gerüche und schenkt den Räumen angenehmen Duft. Verschiedene Modelle. Normalpreis: € 42,50 | Set | € 38,00 |
| 8 | TAOASIS-RAUMDÜFTE | z. B. Taonano® Wintermärchen: Set mit Holzwürfel aus geöltem Bambus, mit Holzkugel zum Aufstecken und 10 ml Naturduft „Wintermärchen“ – aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen mit Orange, Zimt und Mandarine. Weitere, verschiedene Duftsets von Taoasis erhältlich | Set | € 12,90 |
| 9 | SOCCI-LAUFLERNSCHUHE WARMIES-WÄRMETIERE | Lustige hochwertige, fußgesunde Kinderpatschen, naturgegerbtes Leder, Wollinlage; viele Modelle & Größen Kuschelige Thermophor-Alternative – kindgerecht & sicher, mit Getreide-Kräuter-Fülle, versch. Modelle | Paar Stück | ab € 32,50 ab € 10,00 |
| 10 | TENSOVAL-BLUTDRUCKMESSGERÄT | Leicht zu bedienendes, zuverlässiges Blutdruckmessgerät für den Oberarm. Normalpreis: € 102,85 | Stück | € 69,90 |
| 11 | RÄUCHERMISCHUNGEN | Verschiedene, naturreine Räuchermischungen | 50 ml | ab € 5,90 |
| 12 | AIOH-ESSENZEN | Die LebensKraft-Essenzen von AIOH werden von Hand energetisiert und veredelt. Zum Einnehmen. AIOH-AuraEssenzen: Energetischer Ausgleich von außen WeihnachtsDuett „Advent“ oder „Rauhnächte“ | 20 ml 50 ml | € 36,00 € 36,00 |

Jungbrunnen Hyaluronsäure

Polstert auf, strafft und schützt die Haut – der natürliche Wassermagnet Hyaluronsäure.

Zugegeben, wer den Namen Hyaluronsäure das erste Mal hört, wird dahinter wahrscheinlich etwas chemisch Hergestelltes vermuten. Tatsache ist jedoch, dass es sich dabei um ein reines Naturprodukt handelt – die Hyaluronsäure kommt im ganzen Körper natürlich vor. Die Abstammung vom griechischen Wort „hyalos“ für „gläsern“ beschreibt den gelartigen Feuchtigkeitsmagnet optisch schon recht gut. Hyaluronsäure vollbringt wahr-

HYALURONSÄURE-KAPSELN

wirken als Jungbrunnen für Haut, Haare und Knochen. Hyaluronsäure hält die Haut elastisch und spendet wertvolle Feuchtigkeit.

Gleichzeitig fängt sie freie Radikale ab, wodurch die natürliche Hautalterung verlangsamt wird. Die Kapseln sind 100% vegan.



60 Stück: € 29,90

re Wunder, wenn es darum geht, Feuchtigkeit zu binden. Schon ein Gramm fasst bis zu sechs Liter Wasser und damit das 6.000-fache des eigenen Gewichts! Im Körper kommt Hyaluronsäure überall dort vor, wo sich Gewebeschichten aneinander bewegen und wo die Speicherung von Feuchtigkeit notwendig ist. Sie ist in der Tränenflüssigkeit, in Knorpeln, in der Gelenkschmiere und in den Schleimhäuten zu finden. Am stärksten ist die Konzentration mit rund 50 Prozent aber in der Haut, genauer gesagt in den Zellzwischenräumen der Dermis. Dort wird sie von den Bindegewebszellen produziert und wirkt wie ein schützender Booster auf die Haut: Aufpolstern, kollagene und elastine Fasern stützen sowie freie Radikale abfangen – all diese Aufgaben erfüllt die Hyaluronsäure zumindest bis zum 25. Lebensjahr. Danach leeren sich die Hyaluronsäuredepots allmählich und der Körper kommt mit der Produktion nicht mehr nach – was sich vor allem dadurch bemerkbar macht, dass die Spannkraft der Haut abnimmt. Ab einem Alter von 40 ist die Haut außerdem nicht mehr

so gut in der Lage, Feuchtigkeit zu speichern. Um zu verhindern, dass sich deshalb tiefere Falten abzeichnen, sollte spätestens jetzt ein wenig nachgeholfen werden. Ob von außen oder von innen – um jugendlich und straff auszusehen, muss die Haut mit Feuchtigkeit versorgt werden. Und dazu ist Hyaluronsäure ideal geeignet.

ENTWICKLUNGSGESCHICHTE

Schon früh kamen diverse Forscher auf die Idee, Hyaluronsäure im Labor herzustellen. Meist wurden dafür tierische Ausgangsstoffe, zum Beispiel Hahnenkämme, verwendet. Dies hatte allerdings den großen Nachteil, dass es zu allergischen Reaktionen kommen konnte, wenn eine Allergie gegen Vogelproteine bestand. Inzwischen kann Hyaluronsäure biotechnologisch aus Mikroorganismen gewonnen werden, dazu eignet sich Weizen ebenso wie Streptokokken-Bakterien. Bei dieser Variante ist die Allergierate signifikant zurückgegangen.

Auf den Markt kam die Hyaluronsäure bereits in den 80er-Jahren. Japanische Kosmetikunternehmen

verkauften sie als Serum – mit großem Erfolg. Schließlich sah der Teint damit selbst nach durchgeführten Nächten im Handumdrehen wieder frisch aus. Doch der Beauty-Effekt hielt nur kurze Zeit an, denn die großen Moleküle blieben auf der Hautoberfläche liegen und konnten nicht in die Tiefe vordringen. Die heutige synthetische Produktion ist allerdings schon einen gewaltigen Schritt weiter und vermag es, Hyaluronsäure in kleineren Fragmenten herzustellen. Der bioaktive Feuchtigkeitsspender wird so von der Haut leichter aufgenommen.

IN DER MEDIZIN

Hyaluronsäure ist auch medizinisch vielseitig einsetzbar. So werden etwa Hyaluronsäurepräparate in arthrosegeschädigte Gelenke gespritzt, um sie zu „schmieren“ und wie ein Stoßdämpfer zu schützen. Trockene, gereizte Nasenschleimhäute können mit Nasensprays, die mit Hyaluronsäure versetzt sind, beruhigt werden. Und auch in Augentropfen und Kontaktlinsenlösungen findet



Wie ein Schwamm: Ein Gramm Hyaluronsäure bindet bis zu sechs Liter Wasser!

der nebenwirkungsfreie Feuchtigkeitsspender Verwendung. Als eine der wirkungsvollsten Substanzen gegen Falten hat sie darüber hinaus die kosmetische Medizin für sich entdeckt. Neben Botoxinjektionen sind Hyaluronsäurespritzen heute das be-

BEAUTY-REZEPT-TIPP: GESICHTSMASKE À LA KLEOPATRA

*2 EL Honig
3 EL Topfen
1 Eigelb
1 EL Milch
eventuell Kieselerde*

Durchblutungsfördernde, glättende Maske, die die Haut gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt.



Alle Zutaten gut vermischen und auf Gesicht sowie Dekolleté auftragen. 15 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser abwaschen.

von Eva Eigner, Pharmazie-Studentin

liebteste und am meisten Erfolg versprechende Mittel, um ohne Lifting eine Faltenreduktion zu erreichen. Wer Nadeln scheut oder sich den relativ teuren Eingriff nicht leisten möchte, kann der Straffheit der Haut mit Cremen und Nahrungsergänzungsmitteln nachhelfen.

VON INNEN UND AUSSEN

Durch das hohe Wasserbindungsvermögen der Hyaluronsäure sind damit angereicherte Cremen, Lotionen und Gele imstande, kleine Falten zu glätten und der Haut ein strafferes, frischeres Aussehen zu verleihen. Voraussetzung ist, dass das jeweilige Produkt täglich angewendet wird und den Wirkstoff in ausreichender Menge enthält. Die als Nahrungsergänzungsmittel geltenden Kapseln liefern pro Stück etwa 100 Milligramm Hyaluronsäure. Während manche Anbieter ihre Präparate immer noch mit Hyaluronan herstellen, das aus Hahnenkämmen gewonnen wird, gibt es heute bereits alternative Produkte, die 100 Prozent vegan sind. Das bedeutet, dass die verwendete Hyaluronsäure aus-

schließlich aus biotechnologischer Züchtung, also bakterieller Fermentation, stammt, und auch für die Außenhülle der Kapseln keine tierische Gelatine benutzt wird. Zusätzlich zur Faltenreduktion können Hyaluronsäurekapseln den angenehmen Nebeneffekt haben, etwaige Gelenkprobleme von innen zu lindern. Unangenehme Nebenwirkungen gibt es nicht, da die Hyaluronsäure ein dem Körper wohlbekannter Stoff ist. *

HYALURONSÄURE- GEL 40 %

spendet intensiv Feuchtigkeit, glättet Falten und sorgt für straffe, seidige Haut.

Das Gel ist eine gute Pflegegrundlage unter dem Make-up und hinterlässt unmittelbar nach der Anwendung ein angenehm frisches Gefühl. Erste Ergebnisse der Anti-Aging-Wirkung sind rasch sichtbar! Das Hyaluronsäure-Gel ist pflanzlichen Ursprungs.

50ml: **€ 22,90**





Im Winter gesund bleiben

Wie das Immunsystem widerstandsfähiger wird und was ihm im Krankheitsfall hilft.

Dass im Winter die Nase läuft, damit haben sich viele schon abgefunden. Schließlich macht der Mensch im Laufe seines Lebens zwischen 200 und 300 Erkältungen durch. Ob das wirklich sein muss? Im Grunde nicht, denn mit ein paar einfachen Maßnahmen lassen sich

beginnende Infekte noch abwenden, beziehungsweise entstehen sie gar nicht erst. Das Wichtigste ist, wie immer, eine gesunde Ernährung. Möglichst vitaminreich, naturbelassen und vollwertig-biologisch, das ist die beste Voraussetzung zum Gesundbleiben. Doch auch ausreichend

Bewegung an der frischen Luft sollte nicht zu kurz kommen, am besten tagsüber und bei jedem Wetter. Wer zudem den Alkohol- und Zigarettenkonsum stark einschränkt, erweist seinem Immunsystem einen großen Dienst. Zum zusätzlichen Schutz der Schleimhäute, die durch trockene Heizungsluft gereizt werden, sollten wir in geschlossenen Räumen immer auf genügend Luftfeuchtigkeit achten. Mithilfe eines Raumluftbefeuchters oder mit benetzten Tüchern über der Heizung, eventuell mit Lavendel- oder Rosmarinöl beträufelt, werden die Atemwege sanft und natürlich befeuchtet. Neben dem Schüßler-salz Nr. 10 (Natrium sulf. D6), das die Zellen reinigt, hat sich auch ein abendliches Fuß- oder Vollbad mit Thymian bewährt, um die Abwehrkräfte zu stärken. Infektionen entstehen schließlich vor allem dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist, meistens nach großen Belastungen, in Phasen der Erschöpfung. Deshalb gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen!



TIPP SPAGYRIK UMCKALOABO

Umckaloabo wird aus den Wurzeln der südafrikanischen Kapland-Pelargonie gewonnen. Die Tropfen stärken das Immunsystem, wirken antiviral, antibiotisch und schleimlösend – besonders bei akuter Bronchitis und Husten. Und durch die spagyrische Aufbereitung sind die Umckaloabo-Tropfen nebenwirkungsfrei.



von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer

Promotion*



Leaton® classic

LEATON® schenkt Energie und Vitalität – mit 10 lebenswichtigen Vitaminen, Koffein und Wermut. Neben LEATON® „classic“ gibt es auch „complete“ (mit 5 zusätzlichen wichtigen Vitalstoffen wie Lecithin, Ginkgo und Ginseng), „sine“ (ohne Zucker und Alkohol) und „kinder“.

www.leton.at

MEDIZIN AUS DER NATUR

Kündigt sich trotz allem eine Erkältung an, empfiehlt sich eine höher

dosierte Einnahme von Zink, am besten in Kombination mit Vitamin C. Zusammen mit immunstimulierenden Tropfen und Globuli kann damit ein Infekt noch abgewehrt werden. In Form von Sanddornsaft bzw. -elixier lässt sich Vitamin C ganz natürlich einnehmen. Und wer die Ausbreitung krankmachender Keime und Virenattacken wirkungsvoll verhindern will, greift zu Heilmitteln mit den Wirkstoffen der Zistrose. Haben sich schon leichtes Fieber und Schüttelfrost eingestellt, eignen sich Präparate mit Sonnenhutextrakt (Echinacea). Auch ein wohltuendes Fußbad hilft, egal ob die Erkältung gerade beginnt oder schon in vollem Gange ist. Dazu werden die Füße in körperwarmem Wasser, versetzt mit ätherischen Ölen und Basensalz, 10 bis 15 Minuten lang gebadet. Danach am besten dicke Wollsocken anziehen und an einem warmen Ort nachruhen. Der durch die Krankheit bereits geschwächte Organismus sollte außerdem nicht mit ungeeigne-

ter Nahrung belastet werden. Milch und Zucker fördern die Bildung von zähem Schleim. Es ist daher bei Erkältungen ratsam, Milch zu meiden, Milchprodukte stark einzuschränken und auf Zucker, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke zu verzichten. Honig im Kräutertee oder in einem Glas mit warmem Wasser wirkt dagegen beruhigend auf trockene, ge-

Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.

Pfarrer Sebastian Kneipp

reizte Schleimhäute. Empfehlenswert sind leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Obstkompotte, Reis in allen Variationen und gedünstetes Gemüse. Aus Karotte, Sellerie, Fenchel, Pastinake, Petersilienwurzel, Topinambur und Zwiebel lässt sich z. B. eine stärkende Kraftbrühe herstellen, die entweder pur getrunken oder mit Kartoffeln oder Reis zu einer nahrhaften Mahlzeit ergänzt werden kann.

DEN KÖRPER ABHÄRTEN

Zur natürlichen Stärkung des Immunsystems eignet sich auch die Abhärtung des Körpers mit Kältereizen und Hydrotherapie. Kalte Duschen und Güsse, Wechselduschen, Voll- und Teilbäder, Barfußgehen sowie Tautreten und Saunieren wirken positiv auf die Abwehrkräfte. So soll sich der Körper daran gewöhnen, dass ihm Witterung nichts anhaben kann. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich durch die Abhärtung die Anzahl der Abwehrzellen erhöht und diese dank der besseren Durchblutung auch schneller am Einsatzort sind. Für das Abhärten sind drei Regeln zu beachten: Nur in gesundem Zustand damit beginnen, Überforderung vermeiden – lieber aufhören, wenn es unangenehm wird – und regelmäßig anwenden, um den Körper daran zu gewöhnen. Ein guter Start ist z. B. ein Winterspaziergang an einem kalten, klaren Tag – für stärkere Abwehrkräfte und gute Laune, die beste Gesundheitsvorsorge überhaupt. *

Promotion *



Zell Immuferin

Zell Immuferin nach Dr. Schüßler dient zur Vorbeugung und Behandlung von grippalen Infekten, bei leichtem Fieber und zum Aufbau der allgemeinen Immunabwehr. Vorbeugend bei Infekt- oder Entzündungsanfälligkeit – für die ganze Familie. www.adlerpharmakomplexmittel.com

Promotion *



Wick Vapo Spray

WICK VapoSpray mit Meerwasser und einem Salzgehalt von 2,3 % befreit die verstopfte Nase, fördert den Abtransport von dickflüssigem Sekret und befeuchtet die Nasenschleimhaut. Erleichtert die natürliche Atmung – mehrmals täglich anwendbar. www.ratiopharm.at

Promotion *



Immun44®

Immuntraining als Winter-Vorsorge: Eine aktuelle Studie bewies, dass Personen, die ausreichend mit Immun-Nährstoffen versorgt waren, deutlich weniger und kürzere Krankenstände hatten als die Vergleichsgruppe. Die Formel namens Immun44® ist in Kapselform erhältlich. www.oekopharm.com



Die wachsende Stirn

Haarausfall bei Männern – die häufigsten Ursachen.

Gheimratsecken, Haarkranz, Glatze: Die Aussicht auf einen immer weiter „fliehenden Haaransatz“ lässt kaum einen Mann kalt. Doch wie kommt es eigentlich dazu? Die am weitesten verbreitete Erklärung ist eine schmeichelhafte, denn das Männlichkeitshormon Testosteron assoziieren wir mit Kraft, Sex und vielleicht noch Chuck Norris. Dass Männer mit einem besonders hohen Testosteronspiegel eher zur Glatze neigen würden, ist aber nicht die ganze Wahrheit. Es stimmt zwar, dass das „Kampfhormon“ die Haarwurzeln angreift – wie empfindlich diese darauf reagieren, ist allerdings genetisch bedingt. Außerdem kann übermäßiger Haarausfall noch viele weitere, teils sehr unterschiedliche Ursachen haben. Zu den häufigsten zählt, so schlicht wie bedrohlich: das natürliche Altern. Die rund 50 Haare, die wir täglich verlieren, wachsen in der Jugend fleißig nach. Je älter wir werden, umso langsamer geht das voran. Und sind es statt 50 plötzlich 100 Haare, die wir pro Tag lassen müssen, zeigen sich bald erste lichte Stellen.

HAARKILLER STRESS

Situationen, die „zum Haare raufen“ sind, also Stress und Nervosität mit sich bringen, begünstigen tatsächlich den Haarausfall. Besser ist es, sich keine grauen Haare wachsen zu lassen oder diese zumindest zu akzeptieren, denn auch Haarfärbemittel

Promotion*



HairCaps®

Haarausfall kann, bei Mann oder Frau, durch DHT – einen Testosteronabkömmling, der unter Stress vermehrt gebildet wird – verursacht werden. HairCaps® enthält eine Anti-DHT-Formel, die in Kombination mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen Haarausfall entgegenwirkt. www.ockopharm.com

können dazu führen, dass die Haare ausgehen. Wer unter kreisrundem Haarausfall, meist am Hinterkopf, leidet, sollte seinen Arzt darauf aufmerksam machen. Denn nicht selten ist dafür das Immunsystem verantwortlich, das die eigenen Haare als vermeintlichen Fremdkörper abzustößt versucht. Auch manche Krankheiten wie Pilzinfektionen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Diabetes oder Lupus bringen verstärkten Haarausfall mit sich. Als Nebenwirkung ist Haarausfall bei gewissen Medikamenten und Drogen bekannt. Dazu zählen Antidepressiva, einige Arthritismedikamente, Beta-Blocker gegen hohen Blutdruck, Amphetamine und Medikamente zur Krebsbehandlung. Der Haarverlust kann aber auch an einem unausgewogenen Hormonhaushalt oder der schlechten Durchblutung von Kopfhaut und Haarwurzeln liegen. Die jeweilige Ursache des Haarausfalls und entsprechende Therapien lassen sich nur bei einer individuellen Beratung klären. *

MINOXIDIL-SCHAUM



hilft, den Haarausfall zu stoppen und das Haarwachstum wieder anzuregen. Der speziell entwickelte Schaum mit dem effektiven Wirkstoff Minoxidil unterstützt die Behandlung von anlagebedingtem, kreisrundem Haarausfall. Bei täglicher Anwendung dieser besonderen Mischung kann der Haarverlust verlangsamt und das Nachwachsen neuer Haare angeregt werden.

AKTION

200 ml: **€ 29,00**
statt € 39,00

Aktion gültig bis 31. Dezember 2013.



Für Dich

Sinnvoll schenken

Warum wir schenken und was unsere Lieben erfreut.

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, heißt es. Und tatsächlich: Das Schenken hat eine wichtige Bedeutung für das menschliche Zusammenleben. Denn Geschenke sind eine Form der Kommunikation. Sie drücken Wertschätzung und Zuneigung aus. Vorausgesetzt natürlich, sie treffen den Geschmack des Beschenkten. Glücklicherweise kommen die üblichen Geschenkanlässe, also Geburtstage und Weihnachten, immer zu fixen Daten. Wer also das perfekte Geschenk machen möchte, trägt sich die Geburtstage seiner Lieben mit Vorlaufzeit in den Kalender ein

und beginnt rechtzeitig, sich Gedanken zu machen.

EMOTIONAL WERTVOLL

Obwohl unser heutiges Weihnachtsfest auf die römischen Saturnalien – ein Erntedankfest, bei dem es durch alle Stände üblich war, sich gegenseitig zu beschenken – zurückzuführen ist, wird vielfach angenommen, das Austauschen von Geschenken sei eine Erinnerung an die Gaben der Heiligen Drei Könige an das Jesuskind. Auf der Suche nach dem perfekten Geschenk können wir uns davon allerdings nur bedingt inspirieren lassen.

Über Gold würde sich zwar mancher freuen, doch das ideale Geschenk muss nicht teuer sein – es hat emotionalen Mehrwert. Um es zu finden, sollten wir uns darauf besinnen, dass Schenken auf vorangegangener Kommunikation basiert. Denn die größte Freude machen wir unseren Lieben mit einem Geschenk, das zeigt: „Ich habe dir zugehört, ich kenne dich gut und weiß über deine Vorlieben und Abneigungen Bescheid.“ Ein Geschenk vermag zudem die Freundschaft zwischen zwei Menschen widerzuspiegeln. Besonders wertvoll ist etwa ein Präsent, das an ein gemeinsames Erlebnis erinnert. Wer lieber nach vorne schaut, schenkt zukünftige Erinnerungen, wie Tickets für einen gemeinsamen Konzertbesuch oder eine Ausstellung. Auf welches Geschenk auch immer die Wahl fällt, wenn es liebevoll und für den Beschenkten ausgewählt ist, wird es bestimmt Freude machen. ❀

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: 4.000 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.



KINDER-AUSMAL-RÄTSEL-BILD

Bald kommt das Christkind. Bis es so weit ist, könnt ihr dieses Engerl bunt anmalen. Findet ihr auch alle Purpur-Blumen?



Grown Alchemist Kosmetik

Anti-Aging-Pflege mit pflanzlichen Wirkstoffen.

Grown Alchemist ist die neue Generation organischer Hautpflege mit wirksamen Anti-Aging-Pflanzenextrakten. Im Gegensatz zu vielen anderen Anti-Aging-Produkten, die durch synthetische Wirkstoffe und Konservierungsmittel den Alterungsprozess der Haut sogar beschleunigen können, ist die nachhaltige Pflege von Grown Alchemist hingegen komplett frei von schädlichen Chemikalien. Die einzigartigen veganen Rezepturen enthalten einige der wirkungsvollsten pflanzlichen Anti-Aging-Extrakte überhaupt. Diese organischen Inhaltsstoffe sind besonders reich an Antioxidantien, fangen damit freie Radikale ab und bremsen den Alterungsprozess der Haut.

Wer in die Beauty-Welt von Grown Alchemist eintauchen möchte, beginnt zum Kennenlernen am besten mit dem Grown Alchemist Facial Kit. Das Starterpaket besteht aus Reinigung, Gesichtswasser, Feuchtigkeitscreme, Serum und Lippenbalsam – erhältlich um € 37,-.

HANDCREME →

Reichhaltig und nicht fettend, pflegt Hände und Nagelhaut geschmeidig und duftet nach Orange und Vanille.
300 ml: € 35,00



KÖRPERCREME

Nährt und beruhigt trockene Haut, spendet intensive Feuchtigkeit und verleiht Elastizität und Geschmeidigkeit.

120 ml: € 19,00

DUSCHGEL

Für ein frisches Hautgefühl mit leichtem Kamille-Rosenholz-Duft.

500 ml: € 32,00



SHAMPOO

Reinigt und kräftigt das Haar, macht es leicht kämmbar, spendet der Kopfhaut wertvolle Feuchtigkeit und duftet leicht nach Rose und Salbei.

300 ml: € 19,00

CONDITIONER

Hochwirksame Pflegespülung mit viel Vitamin C, verstärkt den natürlichen Haarglanz und pflegt seidig weich.

300 ml: € 20,00



AUGENCREME

Hilft der Augenpartie ihr straffes, elastisches Erscheinungsbild zurückzugewinnen und reduziert Augenringe.

12 ml: € 49,00

FEUCHTIGKEITSSPENDENDE ANTI-AGING-PFLEGE

Schützt mit Weißem Tee vor Hautalterung, vitalisiert, glättet und bietet intensive Feuchtigkeitspflege.

40 ml: € 69,00

FEUCHTIGKEITSSPENDENDE CREME

Mattierende, feuchtigkeitspendende Pflege für ein gleichmäßiges, gesundes Hautbild und weniger Unreinheiten.

65 ml: € 29,00

← SERUM FÜR DIE NACHT

Reich an Antioxidantien, Vitaminen und essenziellen Fettsäuren zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung.

25 ml: € 69,00