



PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



*Entgiften mit
Heilpilzen*

8 WERTVOLLER HEILPILZ
So macht uns der
Zunderschwamm
gesünder und schöner



10 ALLERGIEN LINDERN
Natürliche Hilfe bei
Immunreaktionen auf
Pollen, Tierhaare & Co



14 SCHÖNE MÄNNERHAUT
Glatt rasiert und top
gepflegt: Naturkosmetik
speziell für den Mann



Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling ist da und mit ihm die beste Zeit des Jahres für eine Entschlackungskur. Denn im Frühling entfaltet eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane – die Leber – ihre größte Funktionskraft. Der ideale Zeitpunkt also, sie mit einer Frühjahrskur zu unterstützen. Eine wirksame Heilpflanze zur Entschlackung ist der Löwenzahn, dem diesmal das TEM-Pflanzenporträt gewidmet ist. Wird die Leber gut unterstützt, fühlen wir uns auch nicht so schnell müde und erschöpft. Was noch gut gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft, ist auf Seite 3 zu lesen.

HEILEN IM EINKLANG MIT NATUR UND KÖRPER

Es ist schon erstaunlich, dass die Natur gegen alle nur erdenklichen Beschwerden die passenden Heilkräuter hervorbringt. In dieser Ausgabe stehen – passend zur Entgiftung – die Jupiterpflanzen im Fokus. Wissenswertes zur galletreibenden Artischocke und Co finden Sie auf Seite 6. Und auch auf Seite 7 dreht sich alles um die faszinierende Welt der Heilpflanzen. Helmut Olesko, Gründer der TEM-Akademie und Leiter von Phytopharma, beantwortet im Interview interessante



Pflanzen sind nicht nur Lebensgrundlage für uns Menschen, sie können auch heilen oder vor Krankheiten schützen. Mehr dazu verrät TEM-Akademie-Gründer Olesko auf Seite 7.

Fragen zu den Hintergründen der Traditionellen Europäischen Medizin, zieht Vergleiche zu China und Tibet und vermittelt einen spannenden Einblick in die Herangehensweise der Ausbildung an der Akademie.

Mit den richtigen Pflanzen gelingt es zudem, unsere Kleinen bei ihren täglichen Herausforderungen zu unterstützen. Inwieweit auch die Ernährung dabei eine Rolle spielt, wird auf Seite 11 genauer beschrieben. In dieser Ausgabe werden außerdem die Geheimnisse des Zunderschwamms gelüftet (Seite 8) und das Thema gesunder Schlaf genauer unter die Lupe genommen (Seite 12). Der Artikel auf Seite 9 wird die Frauen unter uns besonders freuen, verrät er doch, was wirklich gegen lästige Cellulite hilft.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2014.



TEM-Frühjahr-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Auf die ersten 300 Teilnehmer warten je 5 ml **EnergiePUR-Tropfen**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: rms beauty™-Beratungstermin** und verschiedene Produkte, im Gesamtwert von € 140,-
- PREIS: Purpur-Kosmetik Sonnenschutz** im Wert von € 50,-
- PREIS: Dekoartikel der Home-Fashion-Firma sia** im Wert von € 30,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Löwenzahn-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 28. April 2014.

Dieser Brauch erhellt uns heuer die Nacht vom 19. auf den 20. April:

	S			R			U		
--	---	--	--	---	--	--	---	--	--

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.

Mehr Energie im Frühling

Welche Ursachen die Frühjahrsmüdigkeit hat und wie wir sie vertreiben können.

Wir alle kennen das Phänomen: Die kalte Jahreszeit ist endlich überstanden, alles erwacht zu neuem Leben, und doch fühlen wir uns müde und erschöpft. Diese sogenannte Frühjahrsmüdigkeit wird durch mehrere Umstände ausgelöst. Hauptsächlich sind es Mängel, unter denen wir leiden: Zu wenig Licht, zu wenig Vitamine, zu wenig Bewegung – schon steht uns der Sinn wieder nach Winterschlaf. Viele von uns leiden ohnehin permanent unter Schlafmangel, der durch die Zeitumstellung Ende März noch zusätzlich verstärkt wird. Außerdem wird es für den Körper jetzt langsam Zeit, sich von der dunklen auf die helle Jahreszeit umzustellen – also weniger vom Schlafhormon Melatonin und wieder mehr vom Glücks- und Power-Hormon Serotonin zu produzieren. Das strengt natürlich ebenfalls an.

NATÜRLICHE MUNTERMACHER
Spaziergänge im Freien wirken dem Lichtmangel entgegen und unterstützen den Organismus bei der Hormonproduktion. Führen die warmen Frühlingstemperaturen zu niedrigem Blutdruck und Müdig-

keit, helfen regelmäßige Wechselduschen. Und auch mit der Ernährung kann jetzt viel gutgemacht werden. Ausreichend Flüssigkeit, frisches, vitaminreiches Obst und Gemüse und ballaststoffreiche Vollkornprodukte sollten die erste Wahl sein. Ein guter Tipp sind darüber hinaus Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Brennnesseln. Als Salat

oder Tee genossen, regen ihre Bitterstoffe den Stoffwechsel an. Auch ein Tee aus Rosmarinblättern wirkt anregend und erfrischend. Und spezielle Pflanzenessenzen mit einzigartigen Heilkräutern und natürlichen Inhaltsstoffen sorgen dafür, dass die unangenehmen Symptome der Frühjahrsmüdigkeit bald der Vergangenheit angehören. ❁

Promotion *

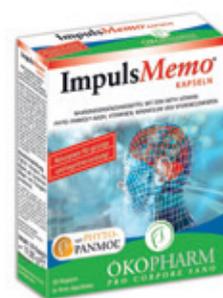


Zell Vita

Zell Vita nach Dr. Schüßler fördert die Energiebereitstellung und hilft bei leichten Formen von Kraftlosigkeit sowie Erschöpfungserscheinungen, die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen – selbst bei erhöhten Leistungsanforderungen.

www.adlerpharmakomplexmittel.com

Promotion *



ImpulsMemo®

Die NADH-Vitamin-Kombination der ImpulsMemo® Kapseln dient der Verbesserung und Erhaltung von Gedächtnis, Konzentrations- und Merkfähigkeit – auch vorbeugend. Die Formel von ImpulsMemo® bietet einen Sofort- wie auch einen Langzeiteffekt auf die Gehirnleistung.

www.oekopharm.com

Wundersamer Löwenzahn

Das vermeintliche Unkraut entgiftet und bringt vieles in unserem Körper wieder in Fluss.

PFLANZENSTECKBRIEF

LÖWENZAHN (*Taraxacum officinale*)



Wuchsform: krautige Pflanze

Synonyme: Pusteblume,
Butterblume, Pfaffenröhrl

Herkunft: Westliches Asien u. Europa

Pflanzenfamilie:

Korbblütler (Asteraceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Kraut, Wurzeln

Anwendungsbereiche: Gallen-,
Leber-, Milz- und Verdauungs-
beschwerden, Gicht, Hauterkrankungen,
Diabetes, Frühjahrskuren

Kaum eine andere Pflanze wird so sehr unterschätzt und als gewöhnlich abgetan wie der Löwenzahn. Völlig zu Unrecht, denn der auf allen Kontinenten verbreitete Korbblütler gilt heute als eine der wichtigsten Entgiftungspflanzen. Die Tatsache, dass er überall zu finden ist, zeugt dabei genauer betrachtet nicht von Banalität, sondern von enormer Anpassungsfähigkeit. Löwenzahn kann auf jedem Boden wachsen. Mit seiner kräftigen Pfahlwurzel und seiner starken Wuchskraft sprengt er sogar Asphalt – und regeneriert den Boden darunter. Er folgt dem Menschen bis zur Haustür, heißt es. Da verwundert es nicht, dass der allgegenwärtige „Bodenheiler“ schon früh die Aufmerksamkeit der Volksmediziner auf sich lenkte. Zunächst war es die gelbe Farbe der Blüten, die auf eine mögliche Wirkungsweise schließen ließ. Der bittere Geschmack aller Pflanzenteile legte zusätzlich die Verbindung zur Leber nahe. Und tatsächlich: Löwenzahn erzielte bei der Behandlung von Gelbsucht – einer Leberkrankheit – den gewünschten Erfolg. Für mehr

Energie und ein verbessertes Wohlbefinden sorgt Löwenzahn aber auch bei Gesunden. Denn wird die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt, fühlen wir uns nicht so schnell müde und erschöpft. Generell empfiehlt sich die gelbe Jupiterpflanze bei allen körperlichen und seelischen Zuständen des „Nicht-Fließens“. So sorgt Löwenzahn etwa auch für eine bessere Durchblutung des Bindegewebes.

**Für Leberleidende ist der
Löwenzahn sehr zu empfehlen.**

Sebastian Kneipp

Als sogenannte Reparaturpflanze gilt Löwenzahn als Universalreiniger für die Bauchorgane. Mit den in den Wurzeln enthaltenen Bitterstoffen, den Taraxinen, regt er die Leber zur Bildung von Galle und die Gallenblase zur Entleerung an. Fließt mehr Gallenflüssigkeit, so werden auch Bauchspeicheldrüse und Magen dazu angeregt, die Produktion ihrer Säfte zu steigern. Damit wird nicht nur die Leber entgiftet, sondern die gesamte Verdauung verbessert. Gleichzeitig wirkt Löwenzahn appetitanregend,

blutreinigend und harntreibend. Besonders letztere Eigenschaft brachte ihm seine wenig schmeichelhaften Spitznamen ein. Das französische „Pissenlit“ etwa, übersetzt „Mach ins Bett“, findet sich auch in der deutschen Entsprechung Bettseicher beziehungsweise Seichkraut wieder. Die Bezeichnung Löwenzahn, die auf die gezackten Blätter anspielt, ist ebenfalls in vielen europäischen Sprachen zu finden. Ungeklärt ist, ob der lateinische Name *Taraxacum* tatsächlich vom griechischen „taraxis“ für Augenentzündung und „akeomei“ für „ich heile“ stammt oder ob sich dahinter ursprünglich nur ein arabischer Name für „bitteres Kraut“ verbirgt. Heute hat der Löwenzahn jedenfalls ein wichtiges Anwendungsgebiet dazugewonnen: die Ausleitung von Schlacken und Umweltgiften.

REINIGENDE FRÜHJAHRSKUR

Im Frühjahr sieht man die fröhlichen „Sonnenwirbel“ überall. Anders als im Herbst, wenn vor allem das für Diabetiker wichtige Inulin stark im Löwenzahn konzentriert ist, strotzt er jetzt nur so vor stoffwechselfördernden Bitterstoffen. Im Frühling entfaltet auch die Leber ihre größte Funktionskraft und sorgt dafür, dass alle Winterschlacken abgebaut werden können. Daher sind Frühjahrskuren mit Löwenzahn besonders wirksam, denn sie unterstützen die Leber und vertreiben damit auch die Frühjahrsmüdigkeit. Dank der galletreibenden Wirkung kann Löwenzahn sogar eine beginnende Leberzirrhose abmildern. Entsprechend der Signaturenlehre, bei der der weiße Milchsaft des Löwenzahnstängels der Lymphe zugeordnet wird, aktiviert er diese ebenso wie alle anderen Ausleitungswege – wie Bauchspeicheldrüse, Niere und Haut – und leitet damit neben Schlacken auch Medikamentenrückstände und Pes-

REZEPT-TIPP: GRÜNDONNERSTAG-SUPPE



von Susanne Müller,
PKA

9 Kräuter (dreimal die göttliche Zahl drei)

Beifuß: Triebspitzen (bitter)

Brennnessel: Blätter

Brunnenkresse: Blätter

Gänseblümchen: Blüten, Knospen, Blätter

Gundelrebe: Blätter und Blüten

Löwenzahn: Blätter, Knospen, Blütenblättchen

Schafgarbe: Blätter (bitter)

Wegerich: Blätter

Wiesenkerbel: Triebspitzen

Etwas Butter in einen Suppentopf geben, erhitzen und darin fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen dünsten. Eine große Kartoffel würfeln und dazugeben, andünsten und nach „dreimaligem“ langsamem Umrühren Wasser oder Gemüsebrühe zufügen. Kräuter klein schneiden, dazugeben und nach fünfminütigem Köcheln mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wirkt reinigend und macht munter.

tizide aus. Nach der Behandlung mit Antibiotika, nach Immunerkrankungen oder Krebs kann Löwenzahn daher sehr hilfreich sein. Wird jährlich im Frühling und Herbst eine Löwenzahnkur durchgeführt, verringert sich zusätzlich das Risiko einer

Gallensteinbildung. Bei Stoffwechselstörungen wie Gicht hilft Löwenzahn ebenfalls. Zu guter Letzt kann die häufig unterschätzte Pflanze aber auch bei Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen wirksam eingesetzt werden. *

LEBER.PUR-TROPFEN

entgiften, regulieren das Lebersystem und bringen Energie.

Die einzigartigen Tropfen bieten eine hochwirksame Kräutermischung – u. a. aus Löwenzahn, der entzündlichen Prozessen vorbeugt und die Gallensekretion reguliert, sowie Wacholder, der den Organismus aktiv bei der Entgiftung unterstützt, und weiteren Kräutern zur Stärkung und Anregung des Leberstoffwechsels.



50ml: € 17,90

TIPP TEM LEBER-TEE

Dieser Spezialtee wirkt anregend auf Leber und Galle und aktiviert zusätzlich die Fettverdauung. Die Kräuterkombination aus u. a. Mariendistel und Löwenzahnwurzeln löst unangenehme Krämpfe, wirkt entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Als Kur empfiehlt es sich, den Tee über drei bis vier Wochen zu trinken.



von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum



Jupiterpflanzen

Signaturenlehre 4: Jupiter, das große Glück.

Jupiter ist der größte Planet unseres Sonnensystems und nach Venus auch der hellste. In knapp zwölf Jahren dreht er sich ein Mal um die Sonne, wobei ihn seine dreizehn Monde selbst wie ein kleines Sonnensystem erscheinen lassen. Überhaupt ähnelt er unserem strahlenden Fixstern in vielen Bereichen. Mit seinem starken Magnetfeld schenkt er der Erde Energie. Den Blitze schleudernden Göttern Zeus und Donar sowie dem Element Luft entsprechend, ist er das Symbol für das immerwährende Weitergehen und Vorwärtstreben nach neuen Idealen. Gleichzeitig gilt Jupiter als Wächter über die Ordnung der Welt. In der Signaturenlehre ist ihm das 49. bis 56. Lebensjahr unterstellt.

LEBER UND GEMÜT HEILEN

Pflanzen, die die Jupitersignatur tragen, zeigen auffällig oft Gemeinsamkeiten mit der Sonne. Sie sind von leuchtender, häufig gelber Farbe, wobei die prächtige Farbpalette auch bis Tiefblau reicht. Der charakteristisch gerade Wuchs, wie ihn Artischocke, Engelwurz und Enzian aufweisen, lässt sie geradezu majestätisch wirken. Zur Verholzung nei-

gende Gewächse, die wie Lorbeer und Kirschlorbeer sehr hartes Holz und ledrige Blätter entwickeln, werden ebenfalls Jupiter zugeordnet. Vor allem aber verkörpert Jupiter das Prinzip der Wohltätigkeit. Mit essbaren Früchten und Nüssen wirken viele Jupiterpflanzen ebenso wohltätig wie ihr himmlisches Vorbild. Da-

Jupiterpflanzen vermitteln uns Harmonie, Ruhe und Zufriedenheit.

rin besteht das „große Glück“, das mit Jupiter verbunden wird. Jupiterpflanzen sind jedoch nicht nur nährend, sie wirken auch heilsam auf Körper und Seele. Da die großen Gelenke Jupiter zugeordnet werden, kommt es in den Jupiter-Lebensjahren oft zu Hüftoperationen. Hier können die Pflanzen unterstützend wirken. Wie die häufig gelbe Farbe schon erahnen lässt, lassen sich auch viele von ihnen zur Behandlung von Leberleiden einsetzen. Das Jupiterorgan Leber steht vordergründig für Stoffwechsel und Entgiftung, beeinflusst jedoch gleichzeitig Temperament und Wohlbefinden. Jupiter zugeordnete Heilmittel eignen sich deshalb gut zur Therapie seelischer

Die dem Jupiter zugeordnete Artischocke sorgt für eine schonende Fettverdauung. Schon in der Antike wurden Artischockenköpfe zur besseren Verdauung opulenter Mahlzeiten angeboten. Heute zeigt die moderne Forschung, dass Königsartischockenextrakt wahre Wunder wirken kann, wenn es darum geht, die Leber zu entlasten, die Gallenproduktion anzuregen, den Cholesterinspiegel zu senken oder den Harnfluss zu fördern. Auch die Ausscheidung von Alkohol und Umweltgiften wird begünstigt. Vorbeugend wirken Artischocken gegen Arteriosklerose und Gallensteine. Bei Übergewicht und bei Diäten sollten deshalb Artischockenpräparate eingenommen werden, um den Gallenfluss zu verbessern und damit das Gallensteinrisiko einzudämmen.

Störungen. Bei negativ gefärbten Gemütslagen und beeinträchtigten Denkprozessen kann beispielsweise das Jupitermetall Zinn helfen. Es klärt den Geist, weckt Hoffnung und hellt die Stimmung auf. Die aus der Kastanie gewonnenen Bachblüten Red und White Chestnut vertreiben unangenehme, kreisende Gedanken und Sorgen.

STÄRKT DAS URVERTRAUEN

Dem Jupiter unterstehen viele Laubbäume, neben der Kastanie auch die Eiche, in deren mächtiger Gestalt sich Zeus' kraftvoller Geist verkörpert. Sie gilt als besonders kräftigend, aber auch hilfreich bei Vergiftungen, Entzündungen und Hautallergien. Überhaupt eignen sich zahlreiche Jupiterpflanzen zur Linderung von Haut- und Gewebsleiden – zum Beispiel Beinwell, Dachwurz, Klette und der Lebensgeister weckende Borretsch. Bitteres Tausendguldenkraut, hartstängeliges Eisenkraut und Wegwarte sowie die balsamisch duftende Zeder sollen, wie alle Jupiterpflanzen, ein Gefühl von Geborgenheit, Sicherheit und Urvertrauen in uns selbst zurückbringen. ❁

Traditionelle Medizin

Vier Fragen an Helmut Olesko, Gründer der TEM-Akademie und Leiter von Phytopharma.

Was ist die Traditionelle Europäische Medizin (TEM)?

Die Traditionelle europäische Medizin ist eine alte Medizinform, die sich an der Natur orientiert. Sie ist mit anderen traditionellen Formen, wie der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), TTM (Traditionelle Tibetische Medizin) oder Ayurveda vergleichbar. All diese Medizintraditionen sind etwa zur gleichen Zeit entstanden und bilden die Zusammenfassung eines alten Wissens vom Heilen. Es werden die gleichen Elemente verwendet, die philosophischen Hintergründe sind jedoch verschieden. Die Elemente – Feuer, Luft, Wasser, Erde – entsprechen vier Wirkprinzipien, die vier Temperamente bedingen: den Phlegmatiker, den Sanguiniker, den Choliker und den Melancholiker. Jeder Mensch besteht aus allen vier Teilen, aber in unterschiedlicher Zusammensetzung. Das Ungleichgewicht der Elemente ruft die Krankheit hervor.

Der Vorteil der TEM ist ihr europäischer Hintergrund. Es werden Kräuter verwendet, die bei uns wachsen, die wir kennen und die uns daher vertraut sind.

Welchen Vorteil hat die TEM gegenüber der Schulmedizin?

Die Schulmedizin rettet Leben. Bei der TEM geht es darum, dass die Menschen nicht krank werden und dass Krankheitsneigungen früh erkannt werden. Die TEM ist auch sehr erfolgreich bei der Behandlung von chronischen Krankheiten.

Sie haben 2007 die Akademie der Traditionellen Europäischen Medizin gegründet. Welche Inhalte werden dort vermittelt?

Es wird die Fähigkeit vermittelt, zu erkennen, was dem Betroffenen fehlt. Wir vertreten an der Akademie ein humanistisches Weltbild, das eine philosophisch-ethische Grundlage hat. Der Mensch ist Teil der Natur. Ohne Pflanzen haben wir keine Luft, kein Wasser und kein Essen. Unser Leben basiert auf Pflanzen. Synthetische Mittel können Prozesse stoppen, aber sie können nicht heilen.

Welche Rolle spielen Apotheken bei der Vermittlung der TEM?

Eine ganz zentrale. Apotheken sind Anlaufstellen und Apotheker Vertrauenspersonen, wenn es um die Erhaltung der Gesundheit geht.

Nehmen Sie zum Beispiel die großartige Idee von sieben österreichischen Apotheken, die beim gemeinsamen Besuch der TEM-Akademie beschlossen haben, sich der europäischen Medizintradition anzunehmen. Durch die Zusammenarbeit dieser „T7-Apotheken“ sind hochwirksame TEM-Präparate und eine Kundenzeitschrift, die das Wissen der TEM vermittelt, entstanden. ✿

INFO

HELMUT OLESKO

1943 geboren und im steirischen Ennstal aufgewachsen, verbrachte Helmut Olesko seine Schulzeit u. a. in Wien und Bad Ischl.

1973 gründete er die Stella GmbH (Marke: „Sternkräuter“) – aus der bald darauf die heutige Phytopharma GmbH wurde.

2007 eröffnete Helmut Olesko in Windischgarsten die Akademie für Traditionelle Europäische Medizin.

www.tem-akademie.com
www.phytopharma.at



Entgiften mit Heilpilzen

Der Zunderschwamm

Wie der heimische Baumpilz unsere Gesundheit erhält.

Schon vor über 2.500 Jahren heilte Hippokrates mithilfe dieses Pilzes Wunden, und auch im Gepäck des vor mehr als 5.000 Jahren lebenden „Ötzi“ wurde ein Beutel voll Zunderschwamm gefunden. Wer sich näher mit den Eigenschaften dieses vielseitigen Stielporlingsverwandten beschäftigt, dem wird schnell klar, wieso er auf einer beschwerlichen Wanderung durch die Alpen nicht fehlen durfte: Neben seiner Eignung als Brennmaterial beim Feuermachen – daher der Name – stillt das faserige Pilzmaterial auch Blutungen. Als Wundauflage wirkt der Zunderschwamm entzündungshemmend, was vermutlich so manchem unserer Vorfahren das Leben rettete. Als Zündhölzer und sterile Pflaster erfunden wurden, gerieten die medizinisch wertvollen Eigenschaften des „Fomes fomentarius“ immer mehr in Vergessenheit.

GUT FÜR HAUT UND DARM

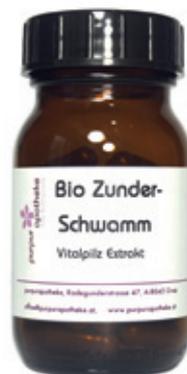
Vor 30 Jahren rückte der Zunderschwamm erneut ins Interesse der Wissenschaft. Wurde vorher versucht, die Zellwand zu separieren, wodurch ihre Bioaktivität verloren

geht, gelang es im Zellbiologischen Institut Kiew erstmals, die unversehrte Zellwand des Pilzes zu untersuchen. Man entdeckte, dass sie drei Stoffe enthält, die eine nahezu einzigartige Wirkstoffkette bilden. Chitin, Melanin und Beta-Glucan weisen an sich schon viele positive Eigenschaften auf. Doch in der Dreierverbindung kann sich ihre Wirksamkeit

ZUNDERSCHWAMM-BIO-KAPSELN

stärken das Immunsystem, binden Schwermetalle und helfen so bei der Entgiftung. Der GFP-Wirkstoff-Komplex wird aus der unversehrten Zellwand des Bio-Zunderschwamms extrahiert und enthält die einzigartige Wirkstoffkette aus Glucan, Chitin und Melanin.

Geeignet um Wundheilung zu fördern, den Cholesterinspiegel zu senken, Arteriosklerose vorzubeugen und die Vitalität zu steigern.



60 Stk.: € 34,00

voll entfalten. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir mit vielen Umweltgiften belastet werden, gewinnt der Pilz wieder an Bedeutung. Zum Beispiel für eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane: die Haut. Die im Zunderschwamm vorkommende Wirkstoffkombination kann bis in die Lederhaut vordringen und dort zur Stabilisierung und Anregung des Immunsystems beitragen. Freie Radikale werden abgefangen, was die Haut strahlender und jünger erscheinen lässt. Trockenheit oder zu hohe Talgproduktion werden ausgeglichen, das Hautbild normalisiert sich. Der Pilz wirkt darüber hinaus gegen Herpes, stärkt Haare und Nägel und unterstützt die Leber. Der Wirkstoff bindet Schwermetalle, hilft bei der Entgiftung und befreit auch gleich den Darm von schädlichen Hefepilzen. Weiters kann der nebenwirkungsfreie Zunderschwamm dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken, Arteriosklerose vorzubeugen, Sodbrennen zu reduzieren, die Leistungskraft zu erhöhen und das Wohlbefinden zu fördern. ✿

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

helfen bei Allergien, Überreaktionen und fehlgerichteten Stoffwechselvorgängen. Die Bestandteile der speziellen Mischung aktivieren die Entgiftung über mehrere Organe:

mit u. a. Wacholdersprossen für das Lebersystem, Birkenknospen für Nieren, Harnwege und Schleimhäute sowie Edelkastanie, die das lymphatische System ankurbelt. Veredelt mit reinigender Bergkristall-Essenz. Individuelle Dosierung beachten!



50 ml: € 17,90

Über die Zartheit von Frauenhaut kann so mancher Mann ins Schwärmen geraten. Schließlich fühlt sie sich viel weicher an als die der Männer. Und das hat einen Grund: Um den enormen Belastungen einer Schwangerschaft gewachsen zu sein, ist die weibliche Haut anders aufgebaut als die männliche. Die Lederhaut ist elastischer und weniger derb, gleichzeitig ist in der Unterhaut der Anteil an Fettgewebe höher. Und während die Kollagenfasern, die dort für Reißfestigkeit sorgen, beim Mann netzartig ineinander verwoben sind, lagern sie bei der Frau parallel. Problematisch wird das erst, wenn die Fettzellen zu wachsen beginnen. Denn aufgrund dieser Struktur gelingt es ihnen, sich zwischen den Kollagenfasern hindurchzuzwängen und als Noppen an der Oberfläche sichtbar zu werden. Hallo, Cellulite! Die gute Nachricht ist aber: Auch wenn Protusus cutis, wie der Hautarzt Cellulite nennt, für rund 80 % aller Frauen ein Problem darstellt, so ist es nur ein kosmetisches. Gesundheitlich ist die „Orangenhaut“ völlig unbedenklich.

CELLULITE ENTGEGENWIRKEN

Ob und wie stark Cellulite entsteht, ist nicht zuletzt eine Frage der Gene. Je nach Beschaffenheit des Bindegewebes wirken sich die verschiedenen Faktoren aus. Negativfaktor Nummer eins ist – noch vor Übergewicht – das Rauchen. Wer die Entstehung von Cellulite nicht weiter fördern möchte, entscheidet sich für einen gesunden Lebensstil. Regelmäßiger Sport statt Alkohol und Zigaretten, eine vollwertige, abwechslungsreiche Ernährung und möglichst wenig Stress – dieses Erfolgsrezept trägt zum Wohlbefinden bei und hält auch die Cellulite im Zaum. Denn hat sich die Orangenhaut erst einmal entwickelt, kommen Stoffwechsel-



Adieu, Cellulite!

So wird aus lästiger Orangensamtige Pfirsichhaut.

probleme hinzu und verschlimmern die Situation. Die aufgeblähten Fettzellen behindern, ebenso wie Krampfadern, das Abfließen von Lymphe und Blut, wodurch Wasser in das umliegende Gewebe gepresst wird und die Haut zusätzlich anschwellen lässt. Nur durch viel Bewegung schrumpfen die Fettzellen wieder. Unterstützend zur Straf-

fung des Gewebes empfehlen sich regelmäßige Wechselduschen über mindestens drei Minuten, jeweils dreimal kalt und warm, sowie Massagen mit Bürste oder Handschuh. Mit dem richtigen Ansatz in Sachen Entschlackung, Entsäuerung und Reinigung des Bindegewebes kann der Cellulite ergänzend auch von innen entgegengewirkt werden. *

FRÜHLINGS-KOMBI-AKTION

Gratis BasenPUR-Tee (50 g) im Wert von €4,00 bei gleichzeitigem Kauf des hautpflegenden FigurPUR-Trios. Der Tee unterstützt die Entgiftung von innen, indem er den Abtransport von Schlacken beschleunigt und dem Körper beim Regenerieren hilft. Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.



FIGUR.PUR-AROMA-TRIO

Drei pflegende Aromatherapie-Öle stärken das Bindegewebe, sorgen für ein samtweiches Hautgefühl und duften nach Früchten und Kräutern:



- 1) Effektives Fettabbauöl** – wirkt psychisch ordnend und klärend, während es den Körper auf den Abbau von Fettdepots vorbereitet.
- 2) Vitalisierendes Entschlackungsöl** – regt den Hautstoffwechsel und den Lymphfluss an.
- 3) Ausgleichendes Celluliteöl** – entgiftet das Bindegewebe, verbessert die Durchblutung und erfrischt die Haut in besonderem Maß.

3x 50 ml: **€ 45,70**



Schluss mit Heuschnupfen

Das der Winter endlich vorbei ist, mag für Viele ein Grund zur Freude sein. Die Allergiker unter uns würden sich beim Gedanken an blühende Sträucher und Bäume jedoch am liebsten verkriechen. Zu lebhaft ist die Erinnerung an die letzte Pollensaison, in der tränende und juckende Augen, Niesanfälle und eine ständig rinnende Nase die Le-

bensqualität stark einschränkten. Diagnose: Heuschnupfen. Rund 17 % der Bevölkerung, also etwa 1,4 Millionen Österreicher, sind von dieser Allergie, die am stärksten von März bis August auftritt, betroffen. Tendenz steigend. Was spielt sich bei einer Pollenallergie im Körper ab? Wie bei jeder Allergie ist auch beim Heuschnupfen ein übereifriges Immunsystem am Werk. An sich harmlose Pollen werden für gefährliche Eindringlinge gehalten und mit dem Antikörper Immunglobulin E bekämpft. Dadurch kommt es zu einer allergischen Sofortreaktion. Und das dabei ausgeschüttete Histamin verursacht die Allergiesymptome.

ABHILFE AUS DER NATUR

Klassische Allergiemedikamente wie Antihistaminika blockieren die Rezeptoren für Histamin, sodass der lästige Heuschnupfen umgangen werden kann. Allerdings mit nachteiligen Nebenwirkungen: Die häufig herabgesetzte Reaktionsfähigkeit ist vor allem für Autofahrer hinderlich. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Mundtrockenheit sind eben-

falls nicht angenehm. Wie gut, dass die Natur nicht nur Pollen, sondern auch Heilpflanzen hervorbringt!

Astragalus membranaceus – oder Traganthwurzel – heißt die pflanzliche Alternative, die Allergiker aufatmen lässt. Dieser Schmetterlingsblütler zählt zu den zehn wichtigsten TCM-Heilpflanzen und wird seit rund 4.000 Jahren medizinisch eingesetzt. Die Wurzel regt das Immunsystem auf natürliche Weise an, Antikörper zu produzieren, die sich mit den Allergenen verbinden, sie neutralisieren und dabei die Entstehung von Allergiesymptomen verhindern. So wird erstmals die Ursache anstelle der Symptome behandelt. Eine aktuelle Studie ergab, dass 89 % der Heuschnupfengeplagten eine signifikante Besserung feststellen konnten. Die besten Ergebnisse zeigen sich, wenn bereits zwei bis vier Wochen vor Beginn der Pollensaison mit der Einnahme entsprechender Präparate begonnen wird. Die Traganthwurzel verursacht keine Nebenwirkungen, ist gut mit herkömmlichen Antiallergika kombinierbar und ideal für die Langzeitbehandlung. *

POLLENFREI.PUR-TROPFEN

helfen bei Allergien, Überreaktionen und fehlgerichteten Stoffwechselforgängen. Die Basis dieser

Pflanzenmischung bildet die Johannisbeere, die als „pflanzliches Cortison“ entzündungshemmend sowie bei Fehlsteuerungen regulierend auf den Organismus wirkt und damit das Immunsystem stärkt. Mit Energieessenzen zur psychischen Unterstützung, für ein Gefühl von Schutz, Geborgenheit und starkem Vertrauen.



50 ml: € 17,90

Promotion*



Lectranal®

Lectranal® mit dem Spezialextrakt der Traganthwurzel (Astragalus membranaceus) unterstützt das Immunsystem und lässt unangenehme Heuschnupfensymptome erst gar nicht entstehen. Hoch wirksam, rein pflanzlich und ohne Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Mundtrockenheit oder Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit. www.lectranal.at

Promotion*



Loratadin

Loratadin ratiopharm 10 mg-Tabletten – geeignet zur Behandlung allergischer Erkrankungen wie nicht-saisonalen, allergischer Schnupfen z. B. Allergie auf Hausstaubmilben oder Haustiere, allergische Entzündung der Augen und Nesselsucht. Für Erwachsene und Kinder über 2 Jahre mit mindestens 30 kg Körpergewicht. www.ratiopharm.at

Mit Prüfungsstress und Leistungsdruck verlangt die heutige Zeit schon Volksschülern einiges ab. Umso wichtiger ist es, unsere Kinder bestmöglich zu unterstützen. Schon ein paar simple Maßnahmen können viel dazu beitragen, dass die Kleinen den täglichen Herausforderungen gewachsen sind. Allen voran: ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Draußen herumzutoben löst die innere Anspannung und versorgt den Körper mit genügend Sauerstoff. Damit ist eine gute Basis für volle Leistungsfähigkeit geschaffen. Außerdem bedeuten Sport und Spiel im Freien, dass weniger Zeit vor dem Fernseher, am Computer, Tablet oder Smartphone verbracht wird. Da sich die digitalen Medien negativ auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, sollte die Nutzung auf ein vernünftiges Maß beschränkt werden. Vor allem abends führt zu viel Fernsehen mitunter zu Reizüberflutung. Lieber Geschichten vorlesen – das lässt leichter zur Ruhe finden und besser einschlafen, sodass der nächste Tag ausgeruht begonnen werden kann.



Geistig auf Zack

Was die Leistungsfähigkeit unserer Kinder erhält.

GUTES ESSEN, GUTER TAG

Neben genügend Schlaf unterstützen auch einige Lebensmittel die Leistungsfähigkeit. Lernen ist anstrengend, das Gehirn verlangt nach Zucker. Doch besser als Schokolade ist Nahrung, die den Blutzuckerspiegel langfristig stabil hält. Vollkornprodukte, Hafer, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte eignen sich dazu gut. Perfekte Nervennahrung sind Nüsse, da sie wertvolles

Vitamin B liefern. Frische Beeren, eine Banane oder ein Jausenbrot mit Paprikastreifen helfen, sich nach der Pause wieder zu konzentrieren. Mit Fisch und Spinat zu Mittag fallen die Hausaufgaben deutlich leichter. Milchprodukte hingegen verschleimen und machen träge. Eine gute Alternative ist Headstart®, ein vitaminreiches Mehrwertgetränk, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch die Konzentration fördert. *

Promotion*



Headstart®

Headstart focus plus: Das Mehrwertgetränk mit Vitaminen und Mineralien sorgt für verbesserte Konzentration und körperliche Leistungssteigerung bei gleichzeitigem Stressabbau – also mehr Aufmerksamkeit, Ruhe und Entschlossenheit in Schule, Beruf und Sport.

Ohne Koffein.

www.headstart.at

GRIECHISCHER BERGTEE

fördert eine friedliche, freundliche Stimmung, beruhigt Angsthassen und Zappelphilippe. Oft ist ein Serotoninmangel der Grund dafür, dass Kinder besonders unruhig sind. Griechischer Bergtee steigert das Serotonin im Gehirn, wodurch die Kinder ausgeglichener und entspannter werden. Trägt auch zu gutem Schlaf und stärkerer Konzentrationsfähigkeit bei.



60g: € 5,90

TIPP HOMÖOPATHIE GELSEMIUM

Gelsemium oder Gelber Jasmin wird als Entspannungsmittel eingesetzt, um beispielsweise lähmende Erwartungsängste, die vom Gefühl des Versagens und der Ohnmacht begleitet werden, zu beruhigen. Hilft auch gut bei nervösem Durchfall, vor oder nach geistiger Anspannung.



von Mag. pharm. Christina Theiler



Kein Schafzählen mehr

Guter Schlaf ist ein Segen. Das wird uns spätestens dann bewusst, wenn wir nachts wach liegen und nicht einschlafen können. Jeder Vierte leidet heute unter Schlafstörungen. Die Gründe dafür reichen von Stress über Krankheiten bis hin zu negativen Umwelteinflüssen. Auch Rhythmusänderungen, etwa durch lange Flugreisen oder

TIPP TEM SCHLAF.PUR- TROPFEN

Abends eingenommen, fördern die Tropfen mit ihrer speziellen Kräutermischung den gesunden Schlaf.



Passionsblume und Haferstroh sorgen für Ruhe, Gelassenheit und Entspannung. Durch weitere, wertvolle Kräuter werden Ängste und Traurigkeit aufgelöst.

von Sarah Goldgruber, PKA

wechselnde Tag- und Nachtarbeit, können dazu führen, dass Schafzählen nicht mehr hilft. Sogar die Angst vor zu wenig Schlaf kann die Ursache dafür sein. Dabei ist das Schlafbedürfnis eine sehr individuelle Angelegenheit. Mancher Erwachsene ist schon nach wenigen Stunden topfit, andere brauchen zehn oder mehr, um sich wirklich ausgeschlafen zu fühlen. Dass überhaupt geschlafen wird, ist aber in jedem Fall ein Muss, um gesund zu bleiben.

SO LÄSST SICHS GUT SCHLAFEN

Wer unter Einschlafschwierigkeiten leidet, sollte Reizüberflutungen vor dem Zubettgehen meiden. Ein Abendspaziergang, leise Musik, ein gutes Buch, Yoga oder ein Kräuterbad können Wunder wirken, wenn es darum geht, zur Ruhe zu finden. Zusätzlich hilft ein regelmäßig eingehaltener Schlaf-Wach-Rhythmus dem Körper, sich schneller auf Schlaf einzustellen. Zu spätes, zu reichliches Essen sowie aufputschende oder alkoholische Getränke sollten vermieden werden – denn sich vor dem

Schlafen ruhig und ausgeglichen zu fühlen, ist die beste Voraussetzung für eine gute Nacht. Beeinträchtigten Stress oder seelische Belastungen unsere innere Ruhe, so können schlaffördernde Heilpflanzen helfen. Im Gegensatz zu chemisch-synthetischen Medikamenten haben diese kaum Nebenwirkungen und machen – abgesehen vom Gewöhnungseffekt bei Baldrian – nicht süchtig. Das antidepressiv wirkende Johanniskraut und der beruhigende Baldrian sind der Legende nach die Blumen des Lichtgottes Baldur. Johanniskraut steht für die Sonne und sollte daher am Morgen eingenommen werden, die Mondpflanze Baldrian abends. Auch Melisse und Passionsblume wirken beruhigend. Lavendelduft öffnet die Sinne und vertreibt etwaige Kopfschmerzen. Nervös Erschöpften und vom Job Gestressten empfiehlt sich der nervenberuhigende Hafer. Neben Entspannungs- und Atemübungen zählen auch Bachblüten und Schüßlersalze zu den bewährten Mitteln, die zu einem erholsamen Schlaf verhelfen. *

Promotion*



Lecikur® pur

Lecithin ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers, der wesentliche Aufgaben im Gehirn erfüllt. Lecikur® pur enthält wertvolles Lecithin pflanzlichen Ursprungs und ist eine Wohltat für Körper und Geist – besonders in Zeiten erhöhter Belastung. Zucker- und glutenfrei.

www.kwizda-otc.at

SCHLAF.PUR- TEE

hilft beim Einschlafen und verbessert die Schlafqualität.

Der Tee besteht u. a. aus Melissenblättern, welche die Nerven beruhigen und eine schlaffördernde, entspannende aber gleichzeitig den Kreislauf regulierende Wirkung haben.

Für ein angenehmes Durchschlafen werden die wohltuenden Eigenschaften der ausgesuchten Kräuter noch durch beruhigenden Hopfen und duftende Orangenblüten verstärkt.

90g: € 7,90



E

Ein leichtes Ziehen in der Brust, ein unangenehmes Gefühl im Unterbauch – es ist wieder so weit. Die monatliche Regelblutung steht an. Rund alle 28 Tage, ähnlich dem Mondzyklus, tritt die Menstruation ein. Dabei wird die zuvor für eine mögliche Einnistung des Eis aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut zusammen mit der Menstruationsflüssigkeit ausgeschieden. Diese sogenannte Monats- oder Mondblutung ist bei vielen Frauen mit Beschwerden verbunden. Treten sie regelmäßig auf, werden sie Dysmenorrhö genannt. Typische Symptome sind schmerzhafte Krämpfe im Unterleib, die bis in den Rücken ausstrahlen können, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Verstopfung sowie Kopfschmerzen und Migräne. Doch es gibt gute Hilfsmittel, die „den Tagen“ den Schrecken nehmen.

WAS IN DER REGEL HILFT

Wer es lieber positiv sehen möchte: Die Regelblutung ist eine den Frauen vorbehaltene Chance, jeden Monat zu entgiften. Die Krämpfe dauern auch meist nicht lange an. Sobald das Blut fließen kann, bessert sich die Lage. Denn der Regelschmerz entsteht durch starke Kontraktionen der Gebärmutter, aufgrund derer sie schlechter durchblutet wird. Gleichzeitig wird der Schmerzbotenstoff Prostaglandin gebildet. Durch Bewegung und Sport wird das Becken stärker durchblutet und die Schmerzen lassen nach. Während der Periode eignen sich Fahrradfahren und Spaziergehen besonders. Auch tut es gut, sich mehr Ruhe zu gönnen und die Krämpfe mittels Wärmeflasche oder Entspannungsbad zu lösen. Soweit wie möglich sollte aber auf Tampons verzichtet werden, denn diese hemmen den Blutfluss, trocknen aus und begünstigen das Wach-

tum von Bakterien. Damit erst gar keine Krämpfe entstehen, empfehlen sich vorbeugende Maßnahmen, am besten schon ein paar Tage vor dem Einsetzen der Blutung. Leichtes Essen und viel trinken – z. B. Frauenkräutertees mit Schafgarbe, Melisse, Kamille, Frauenmantel und Gänsefingerkraut – haben sich ebenso bewährt wie die Einnahme von hoch

wirksamem Magnesium, zum Beispiel in Form des Schüßlersalzes „Heiße 7“. Auch Kaffee zu reduzieren und stattdessen Yoga und Meditation auszuprobieren, kann hilfreich sein. Treten Menstruationsbeschwerden nach Jahren plötzlich auf, sollte die Ursache auf jeden Fall gynäkologisch abgeklärt werden, um Krankheiten auszuschließen. *

FRAU-SEIN.PUR-TROPFEN

regulieren und harmonisieren den weiblichen Zyklus. Diese energetisierten Pflanzenessenzen unterstützen dabei, die eigene Weiblichkeit anzunehmen und die Freude am „Frau-Werden“ und „Frau-Sein“ zu entdecken. Schafgarbe und Frauenmantel wirken zusätzlich entspannend und krampflösend. Mithilfe der Tropfen können Schmerzen gelindert und die Stärke und Dauer der Menstruation reguliert werden.

50 ml: € 17,90



FRAU-SEIN.PUR-TEE

hilft zu entspannen und lindert Menstruationsbeschwerden. In der speziellen Heilkräutermischung vereinen sich u. a. der bei Dysmenorrhö bewährte Frauenmantel, die Kopfschmerz vertreibende Schafgarbe und das krampflösende Gänsefingerkraut. Der Tee regt die Gebärmutter an, fördert die Menstruation und lindert den Regelschmerz. Starke Blutungen, vor allem in den Wechseljahren, hilft er zu regulieren.

100 g: € 7,00



Ganz normale Tage

Bei Regelbeschwerden helfen natürliche Heilmittel.



Glatt und gepflegt

Was die sensible Männerhaut bei der Rasur verwöhnt.

Egal wie hart und raubeinig sich Mann mitunter gibt, im Gesicht darf es gerne streichelglatt sein. Im Durchschnitt rund 3.000 Stunden – oder 140 Tage – verbringen die Herren der Schöpfung im Leben mit der Rasur. Schließlich gilt es etwa 5.000 bis 25.000 Haare in der Bartzone zu zähmen. Ob nur die Konturen getrimmt werden oder die ganze haarige Gesichtszierde abgenommen wird: Wichtig ist in jedem Fall die richtige Pflege der Haut.

Denn Männerhaut ist zwar von Natur aus robuster, aber deshalb noch lange nicht pflegeleichter. Durch die höhere Dichte an Talgdrüsen neigt sie eher zu Unreinheiten. Bei der Pflege ist darum weniger Öl und mehr Feuchtigkeit die Devise. Die tägliche Rasur reizt die Haut und oft reagiert sie darauf mit Spannungsgefühlen, Rötungen und Pickeln. Deshalb ist gerade das allmorgendliche Rasieren der ideale Zeitpunkt, um der Gesichtshaut die nötige pflegende Aufmerksamkeit zu schenken.

Beruhigen, schützen und ein strahlendes Aussehen verleihen – all das sollte eine hochwertige Pflege kön-

nen. Um zusätzlicher Hautirritation durch künstliche Duft- und Zusatzstoffe vorzubeugen, greifen inzwischen auch immer mehr Männer zu Naturkosmetik. Denn mittlerweile hat es sich herumgesprochen, dass sich in Sachen Verträglichkeit ein Blick auf die Inhaltsstoffe auszahlt.

AMBIENT PFLEGEFLUID

wirkt intensiv feuchtigkeitsspendend, glättet und strafft die Haut.

Hyaluronsäure sorgt für Elastizität. Besonders bei rasurbedingter Trockenheit, Spannungen und Rötungen wirkt das Fluid beruhigend. Unmittelbar nach der Anwendung hinterlässt es ein angenehm frisches Gefühl im Gesicht. Praktischer Zusatznutzen: Nach langen Partynächten verhilft es schnell wieder zu einem strahlenden Teint.



125 ml: € 27,00



NATURKOSMETIK FOR MEN

In der Apotheke gibt es zahlreiche Pflegeserien auf natürlicher Basis. Zu den Klassikern zählt dabei die Rasiercreme. Sie enthält natürliche hautglättende Inhaltsstoffe wie Lavendelöl oder Bienenwachs. Bei Temperaturen über 30°C wird sie zwar fest, doch kurz in den Kühlschrank gelegt, ist sie schnell wieder geschmeidig. Besondere Feuchtigkeitspflege bietet der Rasierschaum. Bei vielen Produkten ist darin hautberuhigende Aloe vera enthalten. Ebenfalls sehr beliebt sind pflegende und gleichzeitig antibakteriell wirkende Olivenölseifen. Für normale bis fettige Haut empfiehlt sich nach der Rasur ein Rasierwasser. Männer mit empfindlicher Haut sind mit einem milden Aftershave, zum Beispiel angereichert mit hautklärendem Teebaumöl, gut beraten. *

TIPP TEM HAUTWOHL-SPRAY

Ist die Haut beim Rasieren gereizt oder gar verletzt worden? Der Hautwohl-Spray desinfiziert und unterstützt die Wundheilung mit Kräutern aus der traditionellen europäischen Medizin. Alkoholische Auszüge aus Linde und Aloe vera, mit wirkungsvollem Silber veredelt, schützen vor Infektionen, beruhigen die Haut und wirken angenehm kühlend.



von Lisa Huber, PKA



Wir sind Teil der Natur

Wieso wir uns darauf besinnen sollten, mit der Natur zu leben, anstatt gegen sie.

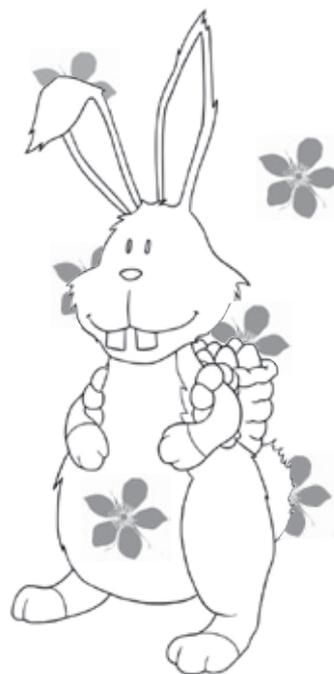
Der Mensch ist eine noch relativ junge Spezies. Wäre die Erde statt 4,55 Milliarden Jahre erst einen Tag alt, so gäbe es uns erst wenige Sekunden. Dennoch sind wir in dieser kurzen Zeit zu einem geologischen Faktor aufgestiegen. In der Natur verändert sich alles, das ist Gesetz. Doch ob sie mit dem Faktor Mensch gerechnet hat?

Heute sind drei Viertel des Festlands der Erde nicht mehr ursprünglich, sondern vom Menschen umgestaltet. Rund 90 Prozent des Pflanzenwachstums findet nicht mehr in der freien Natur, sondern im menschlichen Anbau statt. Und über 90 Prozent der Biomasse der Säugetiere entfällt auf den Menschen und seine Haus- und Nutztiere. So kommen auf jeden Tiger zirka 100.000 Hauskatzen.

Wir sind so einflussreich und mächtig geworden, dass wir darüber vergessen haben, dass auch wir Teil der Natur sind. Denn ohne Sonne, ohne Wasser, Luft und Erde gäbe es keine Pflanzen, und es gäbe auch uns nicht. Wir sollten uns deshalb immer vor Augen halten: Schaden wir unserer Umwelt, so schaden wir uns in Folge selbst.

NATUR: NAHRUNG & MEDIZIN
„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“, war bereits Hippokrates‘ Ansicht. Denn die Natur nährt uns und hält uns gesund. Ein gutes Beispiel sind die Heilkräuter der Traditionellen Europäischen Medi-

.....



KINDER-AUSMAL-RÄTSEL-BILD

Oje, ich habe all meine Farben verloren! Bitte mal mich schön bunt an. Hilfst du mir auch, die verstreuten Purpur-Blumen zu zählen?

zin. Zeigen wir uns dankbar für ihre Wirkung und schützen wir die Natur, wo es nur geht: Indem wir bewusst einkaufen, Müll vermeiden und verantwortungsvoll statt verschwenderisch leben. Denn wir tun es für uns. ❀

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.



Bio trifft Schönheit

Dekorative Kosmetik mit natürlichen Wirkstoffen.



rms-LUMINIZER

Der Beauty-Bestseller verstärkt mit schimmerndem Satin-Perlen-Finish die natürliche Leuchtkraft der Haut.

€ 39,80

Das in gängigen Kosmetikprodukten oft toxische Substanzen enthalten sind, musste Top-Visagistin Rose-Marie Swift am eigenen Leib erfahren. Sie litt unter schweren gesundheitlichen Problemen – nicht zuletzt aufgrund der Produkte, mit denen sie täglich arbeitete. So entwickelte sie eine eigene, einzigartige Make-up-Linie: rms beauty. In den rein biologischen, hochwertigen Inhaltsstoffen bleiben Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidantien optimal erhalten. rms beauty bietet großzügig pigmentierte Qualitätskosmetik, die die Schönheit zum Strahlen bringt und der Gesundheit nicht schadet.



rms-LIP2CHEEK

Schützende Feuchtigkeitspflege für Lippen und Wangen: sechs Varianten mit nährenden Wirkstoffen für ein strahlendes Aussehen. Kein Abfärben!

Je Sorte: € 39,80



rms-MAKE-UP

Kleinere Poren, sanfter Matt-Effekt und makelloser Teint: Die leichte Textur passt sich der Haut an und verleiht ihr ein gesundes Aussehen.

Je Sorte: € 39,80



rms-LIDSCHATTEN

Glänzende Reflexionen für ein leuchtendes Finish und jugendliche Ausstrahlung, speziell für reife Augen. Auch gut für Lippen und Wangen.

Je Sorte: € 28,50



Do., 13.3.2014, Di., 8.4.2014 & Mi., 7.5.2014, ab 10:00 Uhr:
DEKORATIVE NATURKOSMETIK kennenlernen und ausprobieren
Nährende, verjüngende Pflege – für eine sofort sichtbare Verbesserung des Hautbilds

Dauer: 20 Minuten
Wo: Purpur-Apotheke
Anmeldung unter 0316/69 37 03 oder apotheke@purpurapotheke.at

Die Teilnahme ist kostenlos.



Mo., 10.3.2014, 18:30 Uhr:
POLLENFREI DURCH DEN FRÜHLING – Vortrag von Mag. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM)

Ursachen des lästigen Heuschnupfens und topaktuelle Produktinfos aus der Naturheilkunde

Wo: Purpur-Apotheke
Anmeldung bis Sa., 8.3.2014, unter 0316/69 37 03 oder apotheke@purpurapotheke.at

Die Teilnahme ist kostenlos.