

Im Porträt: ROSE



PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**



7 BEI HITZE COOL BLEIBEN
Gesundes Schwitzen:
So unterstützen wir
unsere körpereigene
Klimaanlage am besten



8 MÜCKENSCHRECK
Pflanzliche Hilfe für
vor und nach dem Stich:
Gegen Gelsen & Co sind
viele Kräuter gewachsen



12 SOMMER, LUST & LIEBE
Sonnenschein, Badespaß
und viel nackte Haut –
die richtigen Mittel für
einen sinnlichen Sommer



Liebe Leserin,
lieber Leser!

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Dieses Geheimnis verrät der Fuchs dem kleinen Prinzen, den er in der berühmt-berührenden Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry neben einem Rosengarten auf dem siebten Planeten seiner Reise findet. Wir haben sicher alle bereits mehr als einmal erlebt, dass das Herz ein intuitiver Wegweiser auf unserer Lebensreise sein kann.

Auch auf wissenschaftlicher Ebene wurde diese Herzintelligenz bestätigt. Es ist uns möglich, mit dem Herzen Wahrheiten zu erkennen, die wir mit dem Verstand alleine nicht erfassen können. In ihm wohnt ein intuitives Wissen, das uns hilft, selbst in Phasen der Hektik und des schnelllebigen Alltags zu Ruhe und Besinnung zu kommen. Es ist die Weisheit des Herzens!

Das Herz ist also mehr als ein großer Muskel in unserem Körper, der Blut durch die Adern pumpt. Unser Herz ist auch Quelle der Kraft, die wir nützen können, um ein Leben in Harmonie zu führen.

Um das Herz und um Herzensangelegenheiten dreht sich auch diese Sommerausgabe. Im großen TEM-Pflanzenpor-



Der Kapselpass – gut für Herz und Verstand ☺: 9 Kapselsorten kaufen, die 10te schenken lassen. Mehr dazu auf Seite 15.

trät der Rose, der Königin der Blumen, lesen Sie, warum diese Venus-Mars-Pflanze ein Herzöffner ist. Mit Herzensdingen beschäftigen wir uns auch im Artikel „Sexy Sommer“ – der Jahreszeit für ganz große Gefühle! Wir haben für Sie Tipps und Ideen zusammengetragen, wie Ihr Sommer noch prickelnder werden kann und wie die Herzen jedes Paares besser zueinander finden können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen herrlichen Sommer voller Herz und schönen Momenten.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2014.



TEM-Sommer-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Such-Gewinnspiels. Auf die ersten 300 Teilnehmer warten je ein **Deo-Spray** (10 ml). Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: Handgefertigtes Taschen-Unikat von Dorothee Lehnen** (siehe Titelseite bzw. Seite 16) im Wert von rund € 110,-
- PREIS: Vital-Heilpilz nach Wahl und Immunbooster** im Gesamtwert von ca. € 45,-
- PREIS: Purpur-Deo-Set** – bestehend aus Frisch.Frei.PUR-Tropfen und Deo.PUR-Spray im Gesamtwert von etwa € 30,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Rosenblüten-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 5. Juli 2014.

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimme ich der Veröffentlichung meines Namens in der Kundenzeitschrift und auf der Website der Purpur Apotheke zu.

Dieses Himmelsgeschenk spendet Energie für Pflanze, Tier und Mensch:

		N				L		C		
--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--

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.

Gut gelaunt zur Bikinifigur

Hilfreiche Tipps, um die Kilos gesund und genussvoll nachhaltig purzeln zu lassen.

Die richtige Ernährung ist der Schlüssel zur Wunschfigur, denn: „Du bist, was du isst“. Mit dem Wissen, was uns gut tut, fällt es viel leichter, überflüssigen Ballast dauerhaft loszuwerden. Wertvolle, unverzichtbare Nahrungsfette liefern beispielsweise Leinöl sowie Schaf- oder Ziegenmilch. Für mehr Wohlbefinden täglich rund zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken und

eine Mahlzeit durch einen frischen Smoothie aus Früchten und grünem Blattgemüse ersetzen. Neueste Studien zeigen auch, dass mindestens fünf Stunden Pause zwischen den drei Mahlzeiten pro Tag beim Abnehmen besser unterstützen, als viele kleine Mahlzeiten zu essen. Und natürlich kommt es auch auf die Zutaten an: Vollkorn macht länger satt als Weißmehl, Birkenzucker ist ein guter Zu-

ckerersatz und frische Lebensmittel sind die bessere Wahl als verarbeitete. Wer Transfette und Glutamat von seinem Speiseplan streicht, stattdessen mehr Ballaststoffe und hochwertige Probiotika zu sich nimmt, auf regelmäßige Bewegung achtet und gelegentlich eine professionelle Entschlackungskur vornimmt, ist auf dem besten Weg, bald lächelnd im Bikini zu posieren. *

BIO-MAITAKE-VITALPILZ-KAPSELN

Schlank und fit in den Sommer.

Der Vitalpilz in praktischer Kapsel-form stärkt auch das Immunsystem. Wertvolle Mineralien und Spurenelemente tragen zur gesundheitsfördernden Wirkung bei, während Ergosterin, eine Vorstufe des Vitamins D, die Aufnahme von Kalzium verbessert und so einen wichtigen Beitrag zum Knochenaufbau leistet.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stk.: **€ 33,90**

Promotion*



ObesiStop®

Rascher zu Ihrem Wunschgewicht mit der Unterstützung von ObesiStop®. ObesiStop® Appetitzügler hilft durch die sättigende Eigenschaft, Hungergefühl und Kalorienaufnahme zu reduzieren. ObesiStop® Fettbinder senkt die Aufnahme von Fetten aus der Nahrung.

www.obesistop.at

Medizinprodukt

TIPP SPAGYRIK DIÄT-KOMPLEX



Spagyrische Essenzen sind nicht nur hochwirksam, sie sind auch frei von Nebenwirkungen. Vor den Mahlzeiten eingenommen, hemmt der Diät-Komplex mit Topinambur das Hungergefühl. Granatapfel spendet Energie und die erfrischende Melisse heitert auf, sorgt für innere Ruhe und gute Laune.



von Karin Pignitter, PKA

Die Königin der Blumen

Die vielbesungene Rose – nicht nur schön, sondern auch schön wirksam.

PFLANZENSTECKBRIEF

HUNDSROSE (*Rosa canina*)



Wuchsform: Strauch (bis 4 m hoch)

Synonyme: Königin der Blumen, Dornapfel, Butterfässlein, Weichhagen, Schlafdorn, Mariendorn, Blume der Maria

Herkunft: nördliche Hemisphäre

Pflanzenfamilie: Rosengewächse (Rosaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten, Früchte (Hagebutten)

Anwendungsbereiche: Harmonisierung für Herz und Nerven, Harnwegsbeschwerden, Augenentzündungen, Frauenleiden

Wie die Rose angebaut und genutzt werden kann, das beschreiben schon zahlreiche Berichte aus dem antiken Rom und Ägypten. Von Sappho wurde sie in der griechischen Antike als „Königin der Blumen“ bezeichnet. Und ganz wie es einer Königin gebührt, wurde sie seither öfter gerühmt und in Versen besungen als jede andere Blume. Selbst von den Göttern hochverehrt, entwickelte sie sich zum Attribut der Liebesgöttinnen Aphrodite und Venus und damit zum Symbol der Liebe. Bei den Germanen war sie die Blume der Freya. Für Dichter, die ihre Geliebte beschreiben wollten, diente die Rose oft zum Vergleich. Und sie findet sich in zahlreichen Sagen, Legenden und Märchen, wie zum Beispiel Dornröschen oder Schneeweißchen und Rosenrot. Schenkt man antiken Sagen Glauben, so sind die Rosen als Überbleibsel der Morgenröte auf Erden entstanden oder zusammen mit Aphrodite dem Meerschäum entstanden. Die rote Farbe wird unter anderem auf das Blut der Aphrodite, die sich an den Dornen stach, zurückgeführt. Und das ist der vielleicht interessanteste Aspekt an dieser mys-

tischen Blume. Oben lieblich, unten wehrhaft – keine Rose ohne Dornen. So wird die Rose symbolisch auch mit Schmerz verbunden, oder als „welkende Rose“ mit Vergänglichkeit und Tod. Obwohl sie mit ihrem angenehmen Duft und ihrer prachtvollen Blütenbildung in erster Linie eine Venuspflanze ist, werden ihre Dornen mit einem zweiten Planeten, nämlich Mars, in Verbindung gebracht: Der kriegerische Mars steht für Willenskraft, unerschrockene Wahrheitsliebe, Stärke, Tapferkeit, feurigen Mut und unbeugsamen Sinn.

Die Rose harmonisiert die Nerven und öffnet das Herz.

Die Rose vermag es, diese beiden doch sehr konträren Einflüsse harmonisch zu vereinen. Und so gestaltet sich auch ihre Wirkung: In Kombination mit Melisse und Salbei bringt sie Harmonie für Herz und Nerven. Und bereits im antiken Griechenland wurde das Rosenöl in zahlreichen Arzneien verwendet, um die Wirkung zu harmonisieren und die Wirkstoffe besser verträglich zu machen. Allgemein gelten Rosen-

blüten als kühlend, beruhigend und schmerzlindernd. Sie vertreiben Ärger und Anspannung, verbessern das Gewebe und wirken reinigend bei Harnwegsproblemen. Neben dem Frauenmantel und dem Mutterkraut zählen sie zu den wichtigsten Frauenheilmitteln. In der Klosterheilkunde schätzte man sie als wirksames Mittel zur Behandlung verschiedenster Krankheiten. Unter anderem stellten die Mönche aus den Rosenblättern kühlende Augensalben her. Hildegard von Bingen schrieb: „Die Rose ist kalt, und diese Kälte hat eine nützliche Mischung in sich. Am frühen Morgen, nimm ein Rosenblatt, lege es auf deine Augen. Es zieht den Saft, das ist das Triefen, heraus und macht sie klar.“

ROSENÖL & ROSENWASSER

Die Wirkung des ätherischen Rosenöls wird in der Aromatherapie sehr geschätzt. Zum Beispiel in der Geburtshilfe, in der Frauenheilkunde, der Altenpflege, zur Erfrischung oder zur Entspannung im Alltag. Auf die Psyche wirkt der Rosenduft stabilisierend, ausgleichend, antidepressiv und herzöffnend. Für Kräuterpfarrer Weidinger war der Rosenduft gar ein himmlischer Gruß, der in die Trostlosigkeit hinein Entspannung vermitteln will. So verwundert es nicht, dass im Christentum der Rosenkranz gebetet oder Trost bei der „geheimnisvollen Rose“, ein anderer Name der Heiligen Maria, gesucht wird. Bei körperlichen Beschwerden hilft das Rosenöl ebenfalls, sei es gegen Viren oder Infektionen, da es entzündungshemmend wirkt und das Wachstum von Bakterien hemmt. Rosenöl gilt als stärkend und tonisierend, es fördert die Zellregeneration und ist sehr hautpflegend. Bei der Destillation des Rosenöls wird auch das beliebte Rosenwasser gewonnen. Dieses hat den Vorteil, dass es unverdünnt ver-

REZEPT-TIPP: ROSENBLÜTENSIRUP



6 dunkelrote, nicht behandelte Rosenblüten
1 große Bio-Zitrone
500 g Bio-Rohrohrzucker
½ l kochendes Wasser

von Neska Dzaferovic,
in Ausbildung

Die Rosenblüten in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zugedeckt 12 Stunden lang ziehen lassen. Abseihen, Bio-Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Bio-Rohrohrzucker zugeben. 10–15 Minuten lang aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt. In eine Flasche füllen und kaltstellen. Serviert wird der Rosenblütensirup am besten mit einem Spritzer Limettensaft in Prosecco bzw. Weißwein oder einfach in eisgekühltem Leitungswasser. Als Dekoration können unbehandelte Rosenblätter ins Glas gegeben werden. Der Sirup ist gekühlt 3 Monate haltbar.




wendet werden kann. Es dient als Gesichtswasser, für Körperwaschungen – vor allem in der Altenpflege – und wirkt heilend bei Neurodermitis. Betroffene Hautstellen werden am besten direkt mit Rosenwasser eingesprüht oder betupft. Die Wirkung

des Rosenwassers ist kühlend, zusammenziehend, leicht desinfizierend und sehr hautpflegend. Dank dieser Eigenschaften wird es auch gern als wertvolle Komponente natürlicher Deodorants eingesetzt, die im Einklang mit dem Körper wirken. ✿

HERZ.PUR-TROPFEN

Frisch und vital durch heiße Sommertage. Wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, ist der Kreislauf schnell im Keller. Regelmäßig eingenommen, unterstützt diese spezielle Kräutermischung beim Aktivbleiben: Weißdornknospen wirken positiv auf die Herz-tätigkeit, Lavendel beruhigt das Nervensystem und Baldrian hilft, sich trotz Hitze zu entspannen.



50 ml: € 17,90

TIPP TEM TAUSENDSCHÖN-TEE

Kostbare Zutaten vereinen sich in dieser wirksamen Mischung: Der großblättrige weiße Tee „Pai Mu Tan“, zu Deutsch „weiße Pfingstrose“, regt an, wirkt belebend und schützt die Zellen. Die Rose öffnet das Herz. Und das Eisenkraut sorgt dafür, dass es sich bei einer Tasse dieses Tees herrlich zur Ruhe kommen lässt.



von Nataly del Carmen,
in Ausbildung



Venuspflanzen

Signaturenlehre 5: Venus, die göttliche Schönheit.

Die Venus: Nach dem Mond ist sie der hellste Himmelskörper, sie zeigt sich in der Morgen- oder Abenddämmerung, manchmal auch tagsüber, jedoch nie um Mitternacht. Deshalb auch Morgenstern beziehungsweise Abendstern genannt, repräsentiert sie der Legende nach den Handspiegel der namensgebenden römischen Liebesgöttin. Venusisch ist dementsprechend alles Schöne, alles Positive, alles Geliebte. Starke Gefühle, die mitunter auch einmal Achterbahn fahren können, spielen bei der Venus eine wichtige Rolle. Passend dazu ist ihr in der Signaturenlehre das 14. bis 21. Lebensjahr, die emotionsreiche Zeit der Pubertät, unterstellt. Glühende Liebe, freudige Hoffnung, Sehnsucht, Begierde, Schönheit und Liebenswürdigkeit – alles typische Venus-Empfindungen.

Neben Mond und Neptun gilt Venus als der dritte weibliche Planet, repräsentiert Kunst und Musik, Zuneigung sowie Ordnung und Harmonie. Ihr Motto lautet „Reden statt Kämpfen“, sie soll dabei helfen, diplomatisch zwischen Gegensätzen zu vermitteln. Körperlich steht sie für alle paarigen Organe, so auch für die Nieren – das Partnerschaftsorgan. Die Ne-

bennieren und die Blase, wie generell alle Entschlackungsorgane, werden ihr ebenso zugeordnet wie der venöse Blutkreislauf, die Hormondrüsen, der Energiehaushalt und natürlich sämtliche weibliche Organe. Auch die Verarbeitung von Sinnesreizen ist ein wichtiges Venusgebiet.

Das Venus-Prinzip: anhalten, die Schönheit des Lebens schauen, genießen, kosten.

Seht mich an, riecht an mir, bewundert mich – die Venus schmückt ihre Pflanzen gern, mit schönen Blüten ebenso wie mit betörenden Düften. Rose und Storchenschnabel sind typische Vertreter. Charakteristisch für Venuspflanzen ist auch ein harmonischer Aufbau, wie ihn Dachwurz, Gänseblümchen und Linde zeigen. Alles Weiche, Runde, Sanfte entspricht der Venus, so auch die samtweichen, rundlichen Blätter von Frauenmantel, Birke, Melisse und Betonie. Häufig bringen Venuspflanzen auch süße Beeren und Früchte hervor. Gute Beispiele sind Granatäpfel, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und Äpfel. Giftig sind Venuspflanzen nie.

Die Melisse gilt als die liebste Pflanze des Paracelsus. „Melisse ist von allen Dingen, welche die Erde hervorbringt, das beste Kräutlein für das Herz“, wird er zitiert. Hildegard von Bingen ging sogar noch weiter und sagte der Melisse die Kraft von 15 Kräutern nach. Die Wirkung auf das Herz ist durchwegs im doppelten Sinn gemeint, denn Melisse wirkt nicht nur herzstärkend, allein schon ihr erfrischender Geruch wirkt aufheiternd und belebend. In Südeuropa wird sie deshalb als „Herzensfreude“ bezeichnet. Die Schulmedizin erkennt vordergründig ihre beruhigende Wirkung an, so kann die Melisse bei Nervosität und nervösen Herzbeschwerden ebenso eingesetzt werden, wie bei Stress und Nervenentzündungen.



DEM HERZ EINE FREUDE

Venus symbolisiert die Weiblichkeit. Viele der häufig hellgrünen oder rosafarbenen Venuspflanzen sind daher besonders hilfreich für Frauen. Der „Allesheiler unter den Frauenkräutern“ etwa, der Frauenmantel, vermag fast alle Frauenleiden positiv zu beeinflussen. Als Symbolpflanze für den Mantelschutz verhilft er zu einer besseren Abgrenzung und erleichtert das Frausein.

Venuspflanzen können weiters fördernd auf den harmonischen Umgang mit sich selbst und anderen wirken. Denn die Venus ist mit dem Herzen verbunden und erleichtert es, sich für große Gefühle zu öffnen. Herzstärkend und belebend wirkt so auch die Melisse. Ihr ätherisches Öl gilt als eines der wirksamsten gegen „Herzensängste“. Ebenso aufrichtend und ermutigend ist der Thymian, der wie die Linde zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen eingesetzt werden kann. Lindenknospen beruhigen zudem das Nervensystem, beseitigen Anspannungen und helfen damit ängstlichen oder hyperaktiven Kindern. Auch gegen Reizungen eignen sich Venuspflanzen, so wie die Malve bei Reizdarm oder Reizhusten. ❁

An warmen Tagen merken wir es schnell: Plötzlich wird es feucht auf der Haut. Auch wenn uns das anderen gegenüber unangenehm ist, so erfüllt das Schwitzen doch wichtige Funktionen. Das Wasser, das zum Verdunsten gebracht wird, entzieht der Haut Wärme und hilft so, den Körper abzukühlen. Gleichzeitig werden nicht benötigte oder schädigende Stoffe ausgeschieden. Das Schwitzen dient demnach der Ausleitung und der Entgiftung. Kündigt sich ein grippaler Infekt an, kann diese Funktion gezielt eingesetzt werden. Die aus der Volksheilkunde bekannte Lindenblüten-Schwitzkur etwa regt durch Überwärmung des Körpers zur Immunarbeit an und aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Schwitzen dient darüber hinaus dem Um- und Abbau von geschädigtem Gewebe und fördert die Ausleitung von Gewebeschlacken.

WENN ES ZU VIEL WIRD

Besonders beim nächtlichen Schwitzen werden Giftstoffe und verschiedene Krankheitserreger ausgeschieden. Der Nachtschweiß trägt so zur Gesunderhaltung des gesamten Organismus bei. Ein halber Liter pro Nacht ist völlig normal, doch Nacht für Nacht nassgeschwitzt aufzuwachen, ist ein Warnsignal, das ernstgenommen werden sollte. Übermäßiges Schwitzen – auch tagsüber – hat seine Gründe. Das vermehrte Schwitzen, in der Fachsprache Hyperhidrose, kann auf eine Störung des inneren Milieus, auf Ernährungsfehler, Stress, Quecksilber- und andere Schwermetallbelastungen oder Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen hindeuten. Was hilft aber, wenn die starke Schweißbildung zur Belastung wird?

Da das Schwitzen wichtige Aufgaben erfüllt, sollte es nicht völlig unterbunden werden. Anstatt die Poren mit aluminiumhaltigen Antitranspi-

rantien zu verstopfen, lieber zu natürlichen Deodorants greifen. Schuhe und Kleidung täglich zu wechseln empfiehlt sich ebenso, wie auf atmungsaktive Materialien zu achten: Baumwolle, Wolle, Seide und Leder sind besser als synthetische Fasern. Mithilfe von Sport, Sauna und Wechselduschen lässt sich der Körper gut an starke Temperaturschwankungen gewöhnen – heiße Vollbäder sollten

hingegen vermieden werden. Regelmäßiges Lüften des Schlafzimmers und Wechseln der Bettwäsche verbessern die nächtliche Situation. Der Verzicht auf anregende Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten hilft ebenfalls. Fußbäder mit Zinnkraut oder Basenpulver mindern das Schwitzen an den Füßen, innerlich unterstützen Pflanzenmischungen in Tropfenform. *

FRISCH.FREI.PUR-TROPFEN

Frisch und cool durch den Sommer.

Mit der speziellen Kräuterkombination regulieren die Tropfen die Produktion aller Schweißdrüsen. Dabei beruhigt der Lavendel das Nervensystem, die Schafgarbe wirkt ausgleichend und ausleitend. Salbei sorgt für die effektive schweißregulierende Wirkung. Empfohlen bei übermäßiger Schweißproduktion – bei stressbedingten Zuständen, Ruhelosigkeit, Nervosität und Lampenfieber.



50 ml: € 19,90

TIPP KOSMETIK DEO-SPRAY



Ob gegen starkes Schwitzen oder speziell für empfindliche Haut, die aluminiumfreien Deo-Sprays werden aus 100% biologischen pflanzlichen Bestandteilen, wie z. B. aus Rosen- oder Orangenblüten, auf Schüßler-Salze-Basis gefertigt. Wirken verlässlich und im Einklang mit dem Körper.



von Eva Eigner, Pharmazie-Studentin



Gesundes Schwitzen

Warum Schwitzen wichtig ist und was bei Hitze hilft.



Aus für Blutsauger

Natürlich Gelsen vertreiben und Juckreiz lindern.

Wenn wir im Winter von Sommer und Sonne träumen, kommt eines garantiert nicht vor: lästige Insekten. Ist die warme Jahreszeit dann endlich da, müssen wir uns wohl oder übel wieder mit ihnen auseinandersetzen. Aber mit hilfreichen Hausmitteln kann der Traum vom Sommer ohne lästige Blutsauger doch noch wahr werden! Natürliche ätherische Öle beispiels-

weise wirken auf Stechmücken abschreckend, ohne dem Menschen zu schaden. Mit Lavendel, Zitronenmelisse, Zimt, Sandelholz oder Eukalyptus in der Duftlampe bleibt das verräterische Summen aus. Nelkenöl hält zusätzlich Wespen fern. Alternativ zum streng riechenden Nelkenöl können mit Gewürznelken gespickte Orangen und Zitronen im Raum verteilt werden. Eine Tomatenstau-

de am Fenster oder Rhizinuspflanzen, Kampfer und Walnussbäume im Garten helfen ebenfalls. Werden sie eingenommen, verändern Nussbaumknospen unseren Eigengeruch – dann sind wir für Stechmücken und Zecken weniger attraktiv. Die ideale Vorsorge für körperlich anstrengende Arbeiten oder Sport im Freien.

DAS HilFT NACH DEM STICH

Beim Schwitzen gibt die Haut Feuchtigkeit, mehr Kohlendioxid und Milchsäure ab. Sorgen wir nicht vor, können blutsaugende Plagegeister einer solchen Verlockung meist nicht widerstehen und wir werden gestochen. Um den Juckreiz des Stichs zu lindern und die Heilung zu fördern, eignen sich ein kühlendes Gel, beruhigende Pflanzenölmischungen in Roll-on-Form oder spezielle Geräte, die mithilfe von Hitze die fremden Eiweiße zersetzen. Wenn sich – besonders bei Zeckenbissen – die Einstichstelle verfärbt oder sich darum ein roter Kreis bildet, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, um eine Borrelioseinfektion auszuschließen. *

Promotion *



arnicet® Kühlcreme

arnicet® mit essigsaurer Tonerde, Arnika und wohltuenden Kräuteresenzen kühlt bei Sonnenbrand oder Verbrennungen 1. Grades, stillt den Juckreiz nach Insektenstichen und lindert Schmerzen und Schwellungen bei stumpfen Verletzungen oder müden Füßen. Auch für Kinder.

www.kwizda-otc.at



SOMMER-KOMBI-AKTION

Gratis Anti-Insekten-Band mit dem natürlichen Wirkstoff Geraniol im Wert von € 5,90 bei gleichzeitigem Kauf von MückenschreckPUR-Spray und „Nach dem Stich“-Roll-on. Angebot gültig, solange der Vorrat reicht.



MÜCKENSCHRECK. PUR-SPRAY

Bestens gewappnet gegen Gelsen und Zecken: Den praktischen Spray – u.a. mit Lavendel, Nelkenknospen, Niaouli und Zeder – einfach direkt auf die Haut auftragen. Auch für den Urlaub ideal!

50ml: € 8,90



„NACH DEM STICH“-ROLL-ON

lindert den Juckreiz und beruhigt die Haut. Mit Pfefferminze, die kühlend wirkt, desinfizierendem Teebaumöl, das eine Entzündung verhindert, Lavendel gegen den Schmerz und Jojobaöl spendet der Haut Feuchtigkeit. Auch für Kinder gut geeignet.

10ml: € 9,80



Endlich Urlaub! Doch kaum an der Sonne, zeigen sich juckende rote Knötchen oder Bläschen auf der Haut? Solche lichtbedingten Hautreaktionen können mehrere Ursachen haben. Liegt es nur an den UV-Strahlen, zeigen sich die Irritationen gleich im Frühsommer, wenn unsere Haut zum ersten Mal der Sonne ausgesetzt ist. Dekolleté, Gesicht und Arme sind am stärksten betroffen. Es handelt sich hierbei um eine Sonnenallergie, genauer gesagt eine polymorphe Lichtdermatose. Diese Überempfindlichkeit auf UV-Licht, selbst durch Glasscheiben hindurch, versetzt das Immunsystem in übertriebenen Aufruhr – ähnlich einer Autoimmunerkrankung – und tritt bei rund jedem fünften Europäer auf. Doch meist verschwinden die Symptome von selbst. Eine andere Ursache hat die sogenannte Mallorca-Akne.

DIE HAUT RICHTIG SCHÜTZEN

Die Akne aestivalis, oder Mallorca-Akne, ist eigentlich keine Sonnenallergie, sondern vielmehr eine Unverträglichkeit. Bei Sonneneinstrahlung bilden sich in der Haut stets freie Radikale – zellschädigende Moleküle, die sich leicht mit anderen Stoffen verbinden. Treffen diese nun auf die Hauptbestandteile üblicher Sonnencremen – also Fette und Emulgatoren – können sie eine Entzündung im Bereich der Haarfollikel auslösen. Akneartige Hautveränderungen in Form kleiner, meist juckender Reizungen sind die Folge. Zur Vorbeugung empfiehlt sich ein Sonnenschutzmittel mit hohem UV-B- und UV-A-Schutz, das zudem als „emulgatorfrei“, „fettfrei“, „Gel“ und „für empfindliche Haut“ ausgewiesen ist. Wer ohnehin zu Allergien neigt, entscheidet sich für ein parfümfreies Produkt. Bei der anschließenden After-Sun-Pflege sind fettfreie, allergiegetestete Lotionen die bessere Wahl.



Sensible Haut

Schönen Sommer – ohne Mallorca-Akne.

Vorbeugend können homöopathische Globuli eingenommen werden: Im Sommer sind fünf Stück Sol D30 ein- bis zweimal pro Woche ausreichend. Unterstützend wirken die Schüßler Salze Nr. 6 und Nr. 10, deren Einnahme schon drei Wochen vor dem Urlaub begonnen und die währenddessen fortgesetzt wird. Auch verschiedene Medikamente, z. B. An-

tibiotika, können in Kombination mit Sonnenlicht zu Hautreizungen führen. Eine solche photoallergische Reaktion tritt zwar seltener auf, sollte aber im Vorfeld mit Arzt oder Apotheker abgeklärt werden. Im Akutfall helfen Aloe-vera-Gel oder kühle Topfen-Umschläge von außen und der entzündungshemmende Johannisbeer-Spray von innen. *

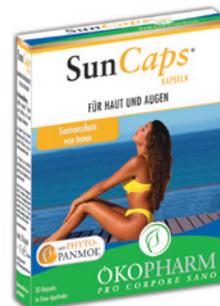
Promotion *



Pre und After Sun

Pre und After Sun enthält kühlende, pflegende Aloe Vera und den natürlichen 24-Stunden-Zellschutz OM24®. Zur optimalen Vorbereitung, auch für Kinder- und Allergikerhaut, bereits einige Wochen vor dem ersten Sonnenbad regelmäßig anwenden. Pre und After Sun ist kein Sonnenschutzpräparat! www.adler-pharma.at

Promotion *



SunCaps® Kapseln

Der hochdosierte, natürliche Phyto-Panmol®-Carotinoide-Komplex fördert eine langanhaltende Bräune, die Antioxidantien Vitamin C und E, Selen und Zink schützen Haut und Augen. Feste und natürlich elastische Haut, Haare und Nägel dank Biotin und organischen Silikaten. www.oekopharm.at



Entspannte Stillzeit

Wertvolle Tipps für das Mama-Baby-Stillteam.

Egal, was Freunde, Bekannte, Verwandte oder das Internet sagen – abgesehen von einigen wenigen Ausnahmen kann jede Mutter stillen. Vielleicht klappt es nicht gleich, doch Ruhe und Geduld zu bewahren zahlt sich in diesem Fall aus. Denn Muttermilch hat immer die richtige Temperatur und sorgt für die optimale Versorgung mit Nährstoffen, ohne den noch unreifen Stoffwechsel des Kindes zu belasten. Ein einziger Tropfen Muttermilch enthält etwa 4.000 lebende Zellen! Außer-

Gesunde Ernährung mit viel Vitamin B ist für Mamas in der Stillzeit besonders wichtig.

dem sorgt Muttermilch gleichzeitig für Flüssigkeits- und Kalorienzufuhr. Doch dazu muss sie erst einmal in ausreichender Menge fließen. Viele junge Mamas fürchten zwar, zu wenig Milch für ihr Baby zu haben, doch diese Angst ist meist unbegründet. Die Milchbildung pendelt sich mit der Nachfrage ein. Das heißt, je öfter das Baby angelegt wird und trinkt, umso mehr Milch wird gebildet. Ein „zu oft“ gibt es beim Stillen nicht.

GESUNDES AUCH FÜR MAMA

Muttermilch ist also auf die Bedürfnisse des Babys optimal abgestimmt. Doch wie geht es dem mütterlichen Organismus dabei? Da Stillen den Körper anstrengt, ist es wichtig, als Mutter genügend zu essen. Auch wenn die Verlockung groß ist, mit dem Stillen überflüssige Kilos aus der Schwangerschaft loszuwerden – beim Abbau des Fettgewebes werden eingeschlossene Giftstoffe frei und eventuell an das Kind weitergegeben. Eine ausgewogene Ernährung hingegen versorgt auch Mamas Körper mit allem, was er braucht. Für starke Nerven und um Milchstau zu vermeiden, sind B-Vitamine in der Stillzeit besonders wichtig. Diese können zusätzlich über Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Molat zugeführt werden. Hat sich der Stillrhythmus gut eingependelt, können Mamas die Milch auch abpumpen. Leihpumpen gibt es gegen Einsatz in der Apotheke. Abgepumpte Milch ist im Kühlschrank oder Tiefkühlfach gut haltbar. Doch nicht immer hat ein weinender Säugling nur Hunger – vielleicht fühlt er sich unwohl oder sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit. *

REZEPT-TIPP: STILLKUGELN

250 g Dinkel, 150 g Gerste,
100 g Hafer, 1 Handvoll
gehackte Cashewnüsse,
150 g Butter,
100 g brauner Zucker

Getreide fein mahlen und mit den Cashewnüssen leicht braun anrösten, bis es duftet. Butter einrühren und ganz schmelzen lassen. Zucker zugeben und nach 10–15 Sek. den Topf vom Herd nehmen. 2–3 EL Wasser zugeben und aus der noch warmen Masse 2,5–3 cm große Kugeln formen. Zur Anregung der Milchbildung pro Tag max. 3 Kugeln essen. Die restlichen Kugeln halten gekühlt 7 Tage, tiefgekühlt 3 bis 4 Monate. Für viel Energie!



von Hermine Koleznik, „Perle“

IMMUN.PUR.KIND- PULVER

stärkt die kindlichen Abwehrkräfte.

Die spezielle Mischung in praktisch einzunehmender Pulverform bietet Traubenzucker für die Energieversorgung, Birken sprossen zur Hemmung etwaiger Entzündungen und Weinrebensprossen, die dem Körper aktiv beim Blutaufbau helfen.

Unterstützend für alle Familienmitglieder – und das gegenseitige Ansteckungsrisiko sinkt.



50g: € 11,90

Für unsere Kinder ist der Sommer eine wunderbare Zeit. In kurzen Hosen und T-Shirts draußen herumtoben, Fahrrad fahren, um die Wette laufen, Ball spielen – da lacht das Kinderherz. Doch schnell ist etwas passiert. Bei so reger Aktivität stehen aufgeschlagene Knie, Schürfwunden und Insektenstiche praktisch auf der Tagesordnung. Damit das ausgelassene Spiel rasch und unbeschwert fortgesetzt werden kann, ist die richtige Versorgung der Wunden essenziell. Schürfwunden heilen besser, wenn sie sofort gereinigt und desinfiziert werden, zum Beispiel mit dem Hautwohlspray. Tiefere Schnittwunden sollten mit Steri-Strips versorgt werden, damit die Wundränder eng aneinander liegen, um die Heilung zu beschleunigen. Schwellungen und Blutergüsse gleich kühlen – ist kein Eisbeutel oder „Cold Pack“ zur Hand, kann auch ein Sackerl Tiefkühlgemüse aushelfen. Wichtig: Um Erfrierungen zu vermeiden, nie direkt auf die Haut auflegen, sondern in ein Tuch wickeln. Eine rasche Wundheilung kann auch von innen unterstützt werden.

TIPP HOMÖOPATHIE AKUT.PUR.BOOSTER

Die homöopathische Spezialmischung beschleunigt und verbessert die Wundheilung. Bei akuten Verletzungen am besten unverzüglich die ganze Flasche trinken. Das u. a. enthaltene Hypericum wirkt schmerzstillend und heilungsfördernd, Arnica montana unterstützt das Abschwellen und die Neubildung des Gewebes.

von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer



Bald ist's wieder gut

Schnelle Hilfe, wenn sich unsere Kinder verletzen.

DIE WUNDHEILUNG FÖRDERN
Globuli regen die Selbstheilung an. Bei Wunden wird Arnica D6 gegeben, bei Insektenstichen Apis D4. Stiche sollten zusätzlich gekühlt und mit dem Nach-dem-Stich-Roll-on behandelt werden. Auf Wespenstichen lindert eine halbierte Zwiebel den Schmerz. Offene Wunden heilen am besten mit feuchter Wundbehand-

lung. Dazu wird die Wunde gereinigt, desinfiziert und mit dem speziellen Suprasorb®-Pflaster versorgt, das überflüssiges Wundsekret aufnimmt und die Wunde gleichmäßig feucht hält. Es verhindert die Krustenbildung, dämmt Schmerzen und fördert die Bildung neuer Haut. Ist das Pflaster voll, löst es sich von selbst oder wird mit Wasser abgenommen. ❀

Promotion *



Bepanthen® Schaumspray

Hilfe bei Sonnenbrand: Bepanthen® Schaumspray kühlt sofort, lindert dadurch den Schmerz, und zieht schnell und von selbst ein. Er führt der Haut bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen nachhaltig Feuchtigkeit zu – das unterstützt den Heilungsprozess und lindert die Hautreizung.
www.bepanthen.at

Promotion *



Traumeel®

Homöopathie zur körpereigenen Regulation: Traumeel® hilft durch seine Kombination bewährter homöopathischer Wirkstoffe bei stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Prellungen, und Blutergüssen sowie Abnutzungserscheinungen an Knochen und Gelenken.
www.peithner.at

DAS LIEBEN WIR FRAUEN AM SOMMER

In der heißen, flirrenden Luft liegt der Duft von frisch gemähtem Gras. Eifrig summen die Bienen. In der Strandbar, im Freibad oder am Beachvolleyballplatz, überall tummeln sich durchtrainierte Körper. Verführerisch braun gebrannte Haut, wohin der Blick auch fällt. Glitzern-de Schweißperlen auf der Stirn der Sportmotivierten. Alles ist in Bewegung. Dann plötzlich ein kurzer Sommerregen. Erfrischende Abkühlung auf der erhitzten Haut. Und nach einem atemberaubend schönen Sonnenuntergang zusammen unter freiem Himmel „Sternderl schau“.

SOMMERPFLEGE FÜR SIE

Schöne Füße sind ein Muss. Die Saison der Peeptoes und Sandalen wird mit Nagellack in bunten Sommerfarben noch schöner. Und das passende Parfum vermag noch Jahre später die besten Erinnerungen an diesen Sommer aufleben zu lassen! Ein guter Tipp für die Auswahl: Nicht jeder Duft harmoniert mit den hitzigen Temperaturen. Anstelle von schwe-

ren Düften lieber zu frischen Noten greifen. Schließlich ist gerade der Sommer eine Zeit der Unbeschwertheit. Träger-Top, Rock, Flip-Flops und Strandtasche – schon kann es losgehen. Genau so einfach und unkompliziert soll auch die Pflege sein. Natürliches Haaröl beispielsweise ist da genau das Richtige. Es pflegt und schützt das Haar vor den UV-Strah-

len der Sonne und lässt es in ihrem Licht verführerisch glänzen. Auch angesagte Strandfrisuren gelingen damit im Handumdrehen. Ob sexy Beach-Wellen, sportlicher Pferdeschwanz oder eleganter Sleek Look, das Haaröl sorgt stets für ein gepflegtes Auftreten. Ein Tipp für verbesserte Kämmbarkeit: Einfach vorab ein paar Tropfen des Öls ins Haar einmassieren.

Sexy Sommer

Wenn unsere sinnlichste Seite erwacht – was Frauen und

Promotion *



yes®-Gleitmittel

yes® Bio-Gleitmittel auf Wasserbasis ist Feuchtigkeitsspender und Gleitmittel in einem und für die Verwendung mit Latex-Kondomen ebenso geeignet wie zur medizinischen Intimpflege bei vaginaler Trockenheit. Hormonfrei, parabenfrei, schmerzlindernd. yes.biomazing.at

Promotion *



Lunette

Die Menstruationskappe Lunette ist aus medizinischem Silikon – sicher, leicht einzusetzen und eine hygienischere Alternative zu Tampons und Einwegbinden. Scheidenflora und Feuchtigkeitshaushalt bleiben intakt. Bei guter Pflege hält die Lunette viele Jahre. www.lunette.com

LIEBE.PUR-TROPFEN FÜR DIE FRAU

begleiten auf dem Weg zu mehr **Sinnlichkeit**. Neue Kraft und Energie für alle Altersstufen: Veredelt mit der Essenz der Rose kräftigen die Tropfen und bestärken in der Weiblichkeit. Damiana hilft, Lust und die sinnliche Seite neu zu entdecken. Währenddessen hält Mönchspfeffer die Hormone in angenehmer Balance. Beste Basis für viele schöne Stunden zu zweit.



50 ml: € 19,90



Männer am meisten an der warmen Jahreszeit lieben.

♂ AUF DAS STEHEN WIR MÄNNER IM SOMMER

Bevor es richtig heiß wird, noch schnell eine Fußballpartie bei den Obstbäumen. Verheißungsvoll schwebt der Duft von Sonnencreme und Kokosöl herüber. So viele Frauen in Flip-Flops, kurzen Röcken und Bikinis. Jetzt nicht den Pass verpatzen! Später gibt es dann das Liebingseis,

wie früher. Die coole Sonnenbrille aufgesetzt und in der ärgsten Mittagshitze ganz relaxt im Schatten dösen. Vielleicht auch ohne T-Shirt. Diese ordentlich trainierten Muskeln können sich schließlich sehen lassen. Verstohlen der einen oder anderen jungen Dame nachgeblinzelt. Alle lächeln sie. Und dann endlich ins Wasser. Schwerelos dahingleiten und bei

LIEBE.PUR-TROPFEN FÜR DEN MANN

stärken das sexuelle Verlangen und die Potenz. Die erlesene Mischung eignet sich für alle Altersstufen und spendet neue Kraft und Energie. Eichenknospen fördern Lust und Verlangen, Sequoia unterstützt die Prostatafunktion und Alfalfa liefert den nötigen Vitaminkick. Das natürliche Potenzmittel der Inkas, die Maca-Wurzel, veredelt die Mischung und sorgt für schöne, ausdauernde Erlebnisse.



50 ml: € 19,90

Promotion *



Biogelat® Prostaforte

Für Männer: Mit Brennnesselwurzeln gegen Beschwerden beim Harnlassen bei geringgradiger gutartiger Prostatavergrößerung*. www.biogelat.at

* nachdem durch einen Arzt schwerwiegende Grunderkrankungen ausgeschlossen wurden. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei geringgradiger gutartiger Prostatavergrößerung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. BIO-0115

jedem Kraulzug die eigene Kraft spüren. Als Taucher unerforschte Tiefen erkunden. Als Surfer der Meister der Wellen sein. Und erst, wenn es wirklich genug ist, wieder raus. Sich wie ein Hund schütteln und dann von der Sonne trocknen lassen. Das prickelnde Gefühl von Hitze, Salz und Sand auf der Haut. Und wenn es dunkel wird, am Lagerfeuer sitzen und grillen. Gut möglich, dass da nicht nur das Holz knistert.



SOMMERPFLEGE FÜR IHN

Ein frischer Duft ist pure Verführung, so viel steht fest. Fixstarter im Kulturbeutel ist deshalb ein wirksames Deo. Und weil wir Männer uns lieber souverän zeigen als stark zu erröten, natürlich auch Sonnencreme. Am besten eine, die schnell einzieht. Die Haut macht im Sommer sowieso einiges mit. Dank der richtigen Pflege beim Rasieren – Stichwort Feuchtigkeit – lässt sie sich aber gut beruhigen. Und was die Haare angeht, die Liebste schwärmt doch so von diesem Haaröl. Mal sehen, ob sie es merkt, wenn ihr ein bisschen davon stibitzt wird. *

LIEBE.PUR-TEE

bringt neuen Schwung in eingeschlafene Beziehungen. Sich einfach Zeit füreinander nehmen und zusammen Tee trinken. Krauseminze kühlt, erfrischt und bringt die Leichtigkeit zurück. Basilikum, das Liebeskraut, entspannt und erweckt zugleich die Lebensgeister. Das Gänseblümchen, das immer wieder aufsteht, spendet Hoffnung. Rosenblüten öffnen das Herz. Herrlich erfrischend, auch als Eistee.



60g: € 9,90



Geistig in Topform

Was uns hilft, die kleinen grauen Zellen fit zu halten.

Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das sei das Höchste, was man von den Göttern erbitten könne, meinte der römische Dichter Juvenal. Göttergabe oder nicht, jeder kann etwas dazu tun, um sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Der körperlichen Fitness wird in unserer

Gesellschaft besonders viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dadurch fällt schnell auf, wenn die Beweglichkeit nachlässt. Doch wie sieht es geistig aus? Wenn uns Namen oder andere Dinge einfach nicht mehr einfallen wollen? Um rege und beweglich zu bleiben, sollte auch unser Geist regelmäßig trainiert werden. Und das am

BIO-REISHI-VITALPILZ-KAPSELN

für ein starkes Immunsystem.

Der „Pilz der Unsterblichkeit“ hilft uns mit seinen hochwirksamen Vitalstoffen, Vitaminen und Mineralien, fit und vital zu bleiben. Besondere Spurenelemente unterstützen den Körper gleich auf mehreren Ebenen. So kann der Vitalpilz auch Schlafstörungen und Nervosität bessern sowie Herz-Kreislauf-Probleme lindern.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stk.: **€ 33,90**

VITAMIN-B-KOMPLEX-KAPSELN

für mehr Energie und geistige

Leistungsfähigkeit. Die veganen Kapseln bieten einen ausgewogenen Vitamin-B-Komplex. Durch die neue Formel reicht eine Kapsel pro Tag. Vitamin B stärkt Nerven, fördert die innere Ruhe und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Plus: schöne Haut und kräftiges, glänzendes Haar.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

30 Stk.: **€ 14,90**

besten schon in jungen Jahren. Fünf bis zehn Minuten Gehirnjogging am Tag reichen aus, um die Leistung zu erhöhen. Egal ob Denksportaufgaben wie Sudoku, Zahlen- oder Kreuzworträtsel – die kleinen grauen Zellen freuts! Noch mehr Spaß macht es gemeinsam: eine Schachpartie mit dem Enkel bringt uns geistig auf Trab – und einander näher.

NAHRUNG FÜRS GEHIRN

Um die tägliche Denksportaufgabe gut bewältigen zu können, braucht das Gehirn bestimmte Nährstoffe. Auch genügend Flüssigkeit ist wichtig! Ein Mangel führt oft zu Verwirrtheit, zudem lässt das Durstgefühl im Alter nach. Eine volle Wasserflasche, gut sichtbar aufgestellt, dient als Erinnerung. Alkohol sollte dagegen vermieden werden. Nervennahrung fürs Gehirn sind B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und Lecithin. Auch dem Vitalpilz Reishi, zum Beispiel in Bio-Qualität von Multinova, werden positive Effekte für das Gehirn nachgesagt. Ginkgo und Knoblauch unterstützen Gefäße und Durchblutung und somit die Gehirnversorgung. *

TIPP SPAGYRIK

GRIECHISCHES-EISENKRAUT-TROPFEN

Griechisches Eisenkraut macht gelassen, da es u. a. die Serotoninkonzentration erhöht. Die kräftigen Tropfen können Vergesslichkeit und Demenz vorbeugen. Auch unterstützend wirksam bei geistiger Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Depressionen und Konzentrationsschwäche.



von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum



Vitalität in Kapselform

Von A wie Agaricus bis Z wie Zink – ein Auszug.

BIOTIN

Schöne Haut, Haare und Nägel
60 Stück: € 19,90

CURCUMIN

Gesunder Darm und gute Verdauung
60 Stück: € 29,90

GLUTATHION RED

Zellwachstum und Leberfunktion
60 Stück: € 29,90

HAUT UND HAARE

Schönheit kommt von innen
60 Stück: € 14,90

HYALURONSÄURE

Spannkraft und Elastizität der Haut
60 Stück: € 29,90

KRILLÖL

Zum Schutz von Herz und Gefäßen
60 Stück: € 35,90

L-LYSIN

Der Vitalstoff bei Fieberblasen
60 Stück: € 11,90

MAGNESIUM

Herz, Knochen und Muskulatur
60 Stück: € 23,90

PROBIOTIC

Aufbau von Darmflora u. Immunsystem
60 Stück: € 17,90

SCHWARZKÜMMEL

Allergien und Unverträglichkeiten
80 Stück: € 19,90

STERNANIS

Bei viralen Infekten und Erkältungen
60 Stück: € 19,90

SCHLAF.PUR

Für einen erholsamen Schlaf
60 Stück: € 26,90

VITALPILZ AGARICUS

Stärkt das Immunsystem
60 Stück: € 33,90

VITALPILZ COPRINUS

Unterstützend bei Diabetestherapien
60 Stück: € 33,90

VITALPILZ HERICIUM

Bei Gastritis und Übersäuerung
60 Stück: 33,90

VITALPILZ POLYPORUS

Gut für Haare, Haut und Kreislauf
60 Stück: € 33,90

VITALPILZ ZUNDERSCHWAMM

Entgiftet und unterstützt die Leber
60 Stück: € 33,90

VITAMIN-B-KOMPLEX FORTE

Für starke Nerven
30/60 Stück: € 14,90/24,90

VITAMIN B6 AKTIVIERT

Starke Nerven und Wohlbefinden
60 Stück: € 15,90

VITAMIN C GEPUFFERT

Immunsystem – magenfreundlich
60 Stück: € 14,90

WEIHRAUCH

Unterstützung der Beweglichkeit
50 Stück: € 29,90

ZINK

Immunsystem u. Säure-Basen-Haushalt
60 Stück: € 18,90



Der Kapselpass

9 Kapseln kaufen, 10te Kapsel geschenkt. Egal welche Kapselsorte. Egal welche Packungsgröße. Jeder Kapselkauf aus dem Eigenmarkensortiment wird im Pass eingetragen. Die 10te Kapselpackung nach Wahl ist gratis. Alle Kapseln haben eine vegane Hülle, sind optimal dosiert und ausgewogen zusammengesetzt. Alle Vitalpilze sind in Bio-Qualität.

**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

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.



Print kompensiert
Ident-Nr. A-11089
www.druckmedien.at

oekostrom
die echte Alternative

gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des
Österreichischen Umweltzeichens • Druckerei Janetschek GmbH • UW-Nr. 637



Bio-Sonnenpflege

Pflanzen-Sonnenkosmetik und stilvolle Taschen.

Auf unsere Haut darf nur, was auch gesund zu essen wäre“ – so lautet das Credo des Linzer Kosmetikunternehmens ambient. Für die „living cosmetics“ werden dementsprechend nur reine Naturprodukte verwendet, z. B. lebendige Pflanzen. Beim Sonnenschutz etwa kommen nur besondere Heilpflanzen zum Einsatz, die sich auch selbst vor der Sonne schützen können. Damit fördern ambient-Sonnenprodukte beim langsamen Bräunen den Selbstschutz der Haut – die gesunde Pigmentierung – und versorgen sie mit genügend Nährstoffen und Feuchtigkeit. Inspiriert von der Natur sind übrigens auch die bunten Taschen von Dorothee Lehnen. Mit umweltfreundlichen Farben von Hand bedruckt bieten sie als Begleiter beim Badeausflug viel Platz für die hautschützende Naturkosmetik. *



DOROTHEE LEHNEN: „DIVA“

Feines von Hand fürs Herz: edle Kulturtasche aus handbedrucktem Wollfilz, verarbeitet mit echtem Leder. Inklusive herausnehmbarer Innentasche.

Pro Stück: € 59,00



AMBIENT: SCHUTZ + PFLEGE

Sonnencreme zur Unterstützung des hauteigenen Selbstschutzes. Frei von chemischen Filtern. Auch für Kleinkinder und empfindliche Haut geeignet.

50, 100 und 250 ml: ab € 35,00

GRATIS-FAIR-TRADE-EISKUGEL ZUM SCHULSCHLUSS

„Ben & Jerry's“-Eis jetzt in der Purpur Apotheke. Und zum Schulschluss am 7. Juli gibt es für jedes Kind eine Eiskugel gratis. Sich hin und wieder etwas Süßes

zu gönnen, tut schließlich der Seele gut! Und Ben & Jerry's kann da ruhigen Gewissens genossen werden – immerhin steht bei der Produktion der Respekt vor der Umwelt im Vordergrund. So kommen nur fair gehandelte Zutaten, Freiland Eier und Milch aus bewusster Milchwirtschaft ins „vielleicht beste Eis der Welt“.



AKTION

100 ml: € 31,00

statt € 36,00

Aktion gültig bis 31. August 2014.



GESUNDE-BRÄUNE-ÖL

Pflegendes Körperöl für geschmeidige Haut nach dem Sonnenbad. Spendet Feuchtigkeit und sorgt für eine gesunde, lang anhaltende, schöne Bräune.