



# Purpur News

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



**3 RUND UM DEN HUSTEN**  
Sanfte und nachhaltige  
Unterstützung für die  
natürliche Reinigung  
unserer Atemwege



**8 VISITENKARTE HÄNDE**  
Wertvolle Pflege für  
unsere fleißigen Hände



**13 KLARER KOPF**  
Wie mit sanften Mitteln  
dem Schmerz die Stirn  
geboten werden kann





Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Unsere Gedanken – sie begleiten uns jeden Tag, sie beeinflussen, wie wir uns fühlen, wie wir uns selbst und die Welt wahrnehmen. Diese Kraft des Denkens wirkt sich nicht nur auf unsere Stimmung aus, sondern verändert auch unsere Gehirnstrukturen. Wenn wir häufig Gedanken voller Liebe, Zuversicht und Optimismus haben, trainieren wir unser Gehirn, positiv zu denken. Das bedeutet, dass wir uns also mit jedem Gedanken selbst formen können und es so schaffen, glücklicher, freudvoller, wohlwollender und hoffnungsvoller durchs Leben zu gehen. Erzählen Sie sich wunderbare Dinge über sich selbst, stellen Sie sich etwas Schönes, Tröstendes oder etwas Großartiges vor und schulen Sie damit Ihr Gehirn im positiven Denken. „Ich bin wundervoll“, „Ich liebe mich“ und „Ich verdiene nur das Beste“ sind Beispiele wertvoller Affirmationen, die uns unterstützen. Lassen Sie die Sonne in Ihr Herz und genießen Sie einen wunderbaren goldenen Herbst.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2014.

NEU: NATURKOSMETIK  
APOTHEKERS BALSAME  
Seite 16



*Natürliche Pflege für jeden Tag:*

*Die neuen „Apothekers Balsame“ sind frei von Mikroplastik, Silikonölen, Parabenen, tierischen Fetten und vorkonservierten Rohstoffen, die Allergien auslösen könnten.*



In eigener Sache:

Wir trauern um **Helmut Olesko**,  
Gründer der TEM-Akademie, Leiter von Phytopharma,  
geistiger Vater, Wegbereiter und Freund.  
*Wir werden dich immer in unseren Herzen tragen.*



## TEM-Herbst-Such-Gewinnspiel

**Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.**

Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je **ein Apothekers Handbalsam** in Probiergröße. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: Kennenlern-Set „Apothekers Balsame“**  
(siehe Editorial bzw. Seite 16) im Wert von etwa € 100,-
- PREIS: Purpur-Immun-Package** – bestehend aus Sternanis-Kapseln, Atem-Frei-Spray und Zink-Kapseln im Wert von rund € 50,-
- PREIS: 60 Stk. Krillöl-Kapseln** im Wert von € 35,90

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

**Und so funktioniert's:** Wir haben in der Zeitschrift Stiefmütterchenblüten-Zeichnungen mit jenen Buchstaben versteckt, die dem Lösungswort unten fehlen. Finden 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 die Lösung einfach an [apotheke@purpurapotheke.at](mailto:apotheke@purpurapotheke.at). Einsendeschluss ist der 25. Oktober 2014.

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

*So farbenfroh zeigt sich das Laub der Bäume nur im Herbst:*

	U				R			N
--	---	--	--	--	---	--	--	---

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.

# Natürliches gegen Husten

Wieso wir husten müssen, wie wir dem Husten vorbeugen können und was ihn lindert.

Beim Husten handelt es sich um eine Abwehrreaktion unseres Körpers auf eine Reizung der Atemwege. Dabei wird versucht, schädliche Einflüsse im Bronchialbereich loszuwerden. Infektionen, Unterkühlung, Rauchen oder Umweltschadstoffe können Husten auslösen.

Beim Erkältungshusten wird der körperliche Reinigungsmechanismus oft durch vermehrte Schleimproduk-

tion gestört. Zähflüssiger Schleim staut sich mitunter, wodurch sich die Krankheitserreger in den Atemwegen stark vermehren können. Heilt eine harmlose Viruserkrankung so nicht ordentlich ab, kann sich eine bakterielle Infektion hinzugesellen. Der virusbedingte weißlich-glasige Schleim färbt sich bei einer bakteriellen Entzündung gelbgrün. Bei Virusinfekten helfen zumeist wärmende Speisen,

zum Beispiel mit Ingwer. Geht die Erkrankung tiefer und zeigt sich bereits grüner Auswurf, sollte Ingwer besser gemieden werden.

In jedem Stadium hilft es, ausreichend zu trinken – vor allem immunstärkende Teemischungen. Und wer sein Immunsystem rechtzeitig durch Vitamine, Bewegung und Wechselduschen stärkt, kann Husten effektiv vorbeugen. \*

Promotion \*



## Bronchostop®

Bronchostop® Thymian Eibisch sine Hustensaft mit rein pflanzlichen Wirkstoffen: optimal zur Linderung des Hustenreizes und zur Förderung des Abhustens von zähem Schleim. Ohne Alkohol, ohne Zuckerzusatz.

[www.bronchostop.at](http://www.bronchostop.at)

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. BRO-0090

Promotion \*



## DR. KOTTAS

DR. KOTTAS Abwehrkräfteteetee: Mit wertvollen Vitaminen und den immunstärkenden Pflanzen Zistrose, Echinacea und Taigawurzel zur Steigerung der Abwehrkräfte. Apothekenqualität, die überzeugt. DR. KOTTAS steht für Heilkräuterkompetenz seit 1795.

[www.kottas.at](http://www.kottas.at)

## BRONCHI.PUR-BALSAM

**Besänftigt den Hustenreiz und löst lästigen Schleim.** Auf Brust und Rücken aufgetragen, wird der Balsam zu einer angenehmen Wärmehülle für den Körper. Wohltuende Heilkräuter wie u. a. Thymian (Ct. Linalool) und türkische Myrte in natürlicher Grundlage wirken entkrampfend, antiviral und antibakteriell. Zäher Schleim löst sich, während Immunsystem und Lungenmeridian gestärkt werden. Auch für Babys und Kleinkinder geeignet.

30g: € 9,95





# Wirkungsvolle Viola

Wie die Haut- und Lungenpflanze sowohl Babys als auch Kleinkindern sanft hilft.

---

## PFLANZENSTECKBRIEF

### STIEFMÜTTERCHEN

(*Viola tricolor*)



#### Wuchsform:

1- oder 2-jährige krautige Pflanze

*Synonyme:* Tag- und Nachtveilchen,

Liebesgesichtli, Mädchenaugen,

Dreifaltigkeitskraut, Kathrinen,

Freisamkraut, Jelängerjelieber

*Herkunft:* Europa und Asien

*Pflanzenfamilie:*

Veilchengewächse (Violaceae)

*Verwendete Pflanzenteile:*

blühendes Kraut

*Anwendungsbereiche:* verschiedene Hauterkrankungen, Bettnässen, Husten, Luftwegskatarrhe, Stoffwechselverschlackung, zur Blutreinigung

---

Bereits im Mittelalter wurden Veilchengewächse gegen Kinder- und Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Epilepsie und Husten eingesetzt. Doch erst der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs unterschied das Stiefmütterchen klar von den übrigen Veilchenarten.

Die heutige Definition beschreibt die Stiefmütterchen als „eine Gruppe von Arten aus der Veilchengattung, die sich durch die gegenseitige Bedeckung der Blütenblätter auszeichnen“. Denn so kam das Stiefmütterchen zu seinem Namen: Das breite unterste Kronblatt, die „Stiefmutter“ bedeckt teilweise die seitlichen „Töchter“. Diese wiederum bedecken die beiden obersten, die „Stieftöchter“. Große Nebenblätter sind ein weiteres gemeinsames Merkmal der Stiefmütterchen.

Arzneilich werden zwei Arten verwendet, und zwar das gelblich-weiße Acker-Stiefmütterchen und das etwas größere violette Wiesen-Stiefmütterchen. Die zahlreichen großblütigen Garten-Stiefmütterchen hingegen finden keine medizinische Verwendung. *Viola tricolor*, so die lateinische

Bezeichnung, ist im Freien an Feldrändern und auf Bergwiesen zu finden. Dort erreicht die ein- bis zweijährige krautige Pflanze eine Höhe von bis zu 30 Zentimetern. Ihre unteren Blätter sind herzförmig, die oberen lanzettlich geformt. Die Dreifarbigkeit interpretierte das Christentum einst als Symbol der göttlichen Dreifaltigkeit und auch Paracelsus schrieb dem Stiefmütterchen dreierlei Tu-

---

**Das Stiefmütterchen ist die Kinderheilpflanze bei Milchschorf und Neurodermitis.**

---

genden zu – nämlich die Aktivierung des Stoffwechsels, die Regeneration der Haut und Schleimhaut sowie die Eignung zur kosmetischen Nutzung.

Die medizinischen Anwendungsgebiete haben sich über die Jahrhunderte so gut wie nicht geändert. Immer noch hilft das Stiefmütterchen bei leichten seborrhoischen, also mit Talgfluss verbundenen, Hauterkrankungen und bei kindlichem Milchschorf, was heute auch wissenschaftliche Anerkennung findet. Untersuchungen zeigten, dass



das reizlindernde Kraut zudem eine Besserung von Ekzemen bewirkt. Naturheilkundlich wird das Stiefmütterchen zur inneren Anwendung neben Milchschorf auch bei Säuglings-ekzemen und chronischen Hauterkrankungen empfohlen. Ebenso bei Bronchialerkrankungen, zur Blutreinigung, zur Anregung des Stoffwechsels und gegen Scheidenjucken bei der Frau. Äußerlich leistet es in Form von Umschlägen und Bädern bei Hautausschlägen, Akne und Hautjucken gute Dienste. Leiden Kinder an Neurodermitis, hilft mitunter eine tägliche Tasse Stiefmütterchentee, den Juckreiz zu lindern. Gegen Bettnässen und Windeldermatitis kann das Kraut ebenfalls eingesetzt werden.

#### SCHUTZ VOR BAKTERIEN, VIREN UND FREIEN RADIKALEN

Es sind die sekundären Pflanzenstoffe des Stiefmütterchens, die direkt gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken. Da sie zusätzlich antioxidativ sind, leisten sie einen wesentlichen Beitrag zum Zellschutz. Besonders die schweiß- und harntreibenden Inhaltsstoffe lösen den Schleim bei Hustenerkrankungen und regen den Stoffwechsel an. Ebenso bemerkenswert ist die entzündungshemmende, kortisonähnliche Eigenschaft des Stiefmütterchens.

Weitere wichtige Bestandteile sind Schleim- und Gerbstoffe, die für den reizlindernden Effekt bei der Behandlung von Lungenbeschwerden, Husten und juckenden Hautkrankheiten sorgen. Ganzheitlich betrachtet stehen Lunge und Haut in enger Wechselwirkung zueinander. Funktioniert die Lunge gut, funktioniert auch die Haut wie ein schützendes Schild. Da verwundert es nicht, dass das Stiefmütterchen am stärksten auf diese beiden Organe wirkt. \*

## REZEPT-TIPP: HILDEGARD-BIRNBREI MIT STIEFMÜTTERCHEN



*Entgiftet den Körper und vertreibt die Müdigkeit. Zur Reinigung des Darms und der Körperzellen diese Kur alle zwei Jahre durchführen.*



von Apothekerin Sabine Zeeck, Saint Charles Apotheke Berlin

Die Hildegard-Birnbrei-Kur hilft bei einer Übersäuerung des Körpers und bei Verdauungsstörungen. Im Original heißt es: „Die Birnhonig-Kur ist das köstlichste Latwerge (= Mus) und wertvoller als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.“

**Zubereitung:** Acht Birnen schneiden und entkernen, mit etwas Wasser aufkochen und zu Brei zerquetschen. Bärwurz, Galgant, Süßholz und Pfefferkraut (erhältlich als Bärwurz-Birnenhonig-Mischpulver) zugeben. Alles gut vermischen und für kurze Zeit aufkochen lassen. Dann in saubere Gläser füllen und kühl aufbewahren – mit Stiefmütterchenblättern garnieren.

**Für die Kur:** 3 – 4 Wochen lang morgens 1 TL nüchtern, nach dem Mittagessen 2 TL und vor dem Schlafengehen 3 TL einnehmen. Das Mus vor dem Schlucken so lange im Mund behalten, bis es sich auf Körpertemperatur erwärmt hat.

## STIEFMÜTTERCHEN-TROPFEN

**Weniger husten, besser durchschlafen.** Die Schleimstoffe des Stiefmütterchens sorgen für einen reizlindernden Effekt. Dadurch lässt der Husten nach und freies Durchatmen ist wieder möglich. Einer erholsamen Nachtruhe, die sonst vielfach durch den Husten gestört wird, steht so nichts mehr im Wege. Weiters können die Tropfen bei entzündeter, schuppender Haut angewandt werden, um die Heilung zu unterstützen.



50ml: € 13,40

## TIPP TEM ATEM-FREI-SPRAY

Befreit die Atemwege und beruhigt den Hals auf natürliche Weise: Johannisbeere fördert das Abschwellen, Stiefmütterchen lindert zuverlässig den Hustenreiz. Veredelt mit Butter-schmalz und hochpotenten spagyrischen Pflanzenessenzen, u. a. vom beruhigenden Eibisch oder der schleimlösenden Myrte.



von Lisa Huber, PKA





# Saturnpflanzen

Signaturenlehre VI: Saturn, der Hüter der Schwelle.

Als äußerster, mit bloßem Auge gut erkennbarer Planet war der Saturn schon Jahrtausende vor der Erfindung des Fernrohrs bekannt. Traditionell wird er mit Sichel oder Sense dargestellt, als Erinnerung an seinen Namensgeber, den römischen Gott des Ackerbaus. In der mittelalterlichen Astrologie steht der Saturn für Unglück – Sorgen, Melancholie, Krankheit, harte Arbeit –, jedoch auch für Ordnung und Maß. So kann der „Planet des Schicksals“ als Lehrmeister gesehen werden. Auf undisziplinierte, entfesselte Menschen – etwa anlässlich der Saturnalien – wirkt er wie ein strafender Erzieher. Denn erst durch Selbsterkenntnis und Disziplin können Saturneinflüsse positiv verwertet werden. Er gilt als Planet der Einschränkung, Begrenzung und Zusammenziehung. Auch körperlich unterstehen ihm alle zusammenziehenden, langsamen und chronischen Prozesse. So ist dem „Hüter der Schwelle zum kosmischen Bewusstsein“ der Lebensabschnitt ab dem 56. Jahr und generell das Altern zugeordnet. Verhärtungsvorgänge, Knochen, Haut und Hautanhangsorgane wie Nägel, Haare und Drüsen, der Bewegungsapparat und die Milz

entsprechen dem Saturn. Auch das Knie, als Symbol der Demut, und die Wirbelsäule, die Trägerin der Last des Lebens, werden mit ihm assoziiert. Zu den saturnischen Krankheiten zählen neben Beschwerden an den zugeordneten Organen – wie etwa das Schulter-Arm-Syndrom, das häufig von

---

**Der weise Saturn hält uns dazu an, Dinge auf das Wesentliche zu reduzieren.**

---

der Halswirbelsäule ausgeht – auch Verkalkungen, Arthrosen, Rheuma, Frigidität und Depressionen. Passenderweise öffnen zahlreiche von Saturn geprägte Pflanzen ihre Blüten nicht zum Licht, sondern neigen sie nach unten. Ein gutes Beispiel dafür ist der Beinwell, der sehr wirksam zur Heilung von Knochenbrüchen eingesetzt werden kann. Charakteristische Saturnpflanzen sind langlebig, wie der Olivenbaum, und oft stark wurzelbetont, wie die Alraune. Schnell erwecken sie den Eindruck, dass ihnen Widrigkeiten nichts anhaben können, denn sie wachsen in Extremsituationen und entgegen den natürlichen Rhythmen. Flechten, Eisenhut, Mistel, Schneerose und

*Die Herbstzeitlose – nur von August bis Oktober zeigt sie ihre rosafarbenen bis hellvioletten Blüten, denn als typische Saturnpflanze hält sie sich nicht an übliche Rhythmen. Ihr Gattungsname Colchicum stammt von der Landschaft Kolchis am Schwarzen Meer, der Heimat der zauberkundigen Giftmischerin Medea aus der griechischen Sage. Das starke Gift der Herbstzeitlosen, das arsenähnliche Colchicin, gilt als nahezu einziges Mittel, das gegen akute Gichtanfälle hilft. Aus der Knolle werden zudem Präparate gegen Rheuma, Neuralgien und manche Formen von Leukämie und Hautkrebs hergestellt. Homöopathisch wird die Herbstzeitlose bei Erbrechen, Übelkeit, Magen- und Darmentzündungen, Durchfall, Herzstörungen und Reizhusten eingesetzt.*

Herbstzeitlose sind typische Vertreter. Auch immergrüne Pflanzen wie Efeu und Nadelbäume zählen zu den unerschütterlichen Saturngewächsen. Ebenso unterstehen dem Alters-Planeten Moose, Farne und andere erdgeschichtlich alte Pflanzen, wie etwa der mineralisierende, kieselsäurehaltige Schachtelhalm. Den silbrig-grauen bis dunkelvioletten Saturnpflanzen werden zusammenziehende, belebende und beruhigende Wirkungen zugeschrieben. ❁



*Der giftige Efeu wirkt in geringen Dosen krampflösend und auswurf-fördernd. Deshalb wird er gegen Bronchialerkrankungen, Krampf- und Reizhusten verwendet. In der Volksheilkunde kamen Efeu-Umschläge bei Nervenschmerzen zum Einsatz.*





*Die Merkurpflanze Hafer zählt zu den ältesten Getreidesorten der Menschheit. Haferstroh wurde früher gerne als Füllstoff für Matratzen verwendet, um Rheuma oder Schmerzen zu lindern. Seit jeher galt Hafer gleichzeitig als beruhigend und kräftigend. Heute wird er vor allem Stressgeplagten empfohlen, denn er unterstützt uns dabei, zurück zum eigenen Rhythmus zu finden und uns von der Vielfalt der Möglichkeiten nicht unter Druck setzen zu lassen. Als Aufbau- und Kräftigungsmittel fördert Hafer den Mut und die Entscheidungskraft, laut Hildegard von Bingen, die Hafer sehr schätzte, auch die Aufgeschlossenheit und ein fröhliches Gemüt. Daran erinnert nicht zuletzt ein bekannter Kinderreim: „Lebe glücklich, lebe froh, wie der Spatz im Haferstroh.“*



# Merkurpflanzen

Signaturenlehre VII: Merkur, der geflügelte Götterbote.

**M**erkur ist der kleinste, sonnennächste und damit auch schnellste Planet. Schnell, luftig und wendig sind auch die Eigenschaften seines zugeordneten Gottes, dem geflügelten Götterboten. Dieser symbolisiert den Informationsaustausch, die Umwandlung, also die Stoffwechselprozesse, die Atmung und das Hormonsystem. „Hormon“ leitet sich schließlich von seinem griechischen Namen Hermes ab. Das merkurische Prinzip ist Kommunikation, Verwandlung und Verwirklichung. Passend dazu untersteht Merkur das 7. bis 14. Lebensjahr, eine Zeit, in der vieles neugierig untersucht und für sich selbst umgesetzt wird. Auch bei den Organen dreht sich alles um das luftige Element und den Austausch. So werden Lunge und Atmungsorgane, Haut und Schleimhäute sowie das Nervensystem dazu gezählt. Enzyme, Neurotransmitter und Katalysatoren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Bei Erkrankungen der Atemwege – wie Rachenkatarrhe, Schnupfen, Bronchitis und Asthma – sowie bei Schleimhautentzündungen oder Stoffwechselerkrankungen können Merkurpflanzen wirksam eingesetzt werden. Die krautige, unscheinbare

Gundelrebe ist dafür ein gutes Beispiel. Dieser rasch wachsende Lippenblütler wird darüber hinaus zur Ausleitung in Frühjahrskuren, äußerlich bei Hauterkrankungen oder zur Waschung schlecht heilender Wunden genutzt. Merkurische Pflanzen sind an ihrer schlanken und aufrech-

---

**Merkurpflanzen bauen Brücken, sie verbinden Himmel und Erde, das Abstrakte mit dem Konkreten.**

---

ten Gestalt erkennbar. Spitzwegerich und Dill zeigen die typischen lanzettförmigen, gefiederten Blätter, das Lungenkraut das ausgeprägte Blattprinzip. Charakteristisch ist neben dem schnellen Wachstum auch ein bizarrer Aufbau. Ganz im Sinne des Elements findet die Samenverteilung häufig durch die Luft oder mithilfe von Sprungkapseln statt, auch kleine Schirmblüten, wie die der Doldenblütler, sind typisch. Merkur verkörpert damit zwar den Pollenflug, doch seine Pflanzen stärken die Atmungsorgane bei Infekt- und Allergieanfälligkeit. Unter den Blütenfarben dominieren Blautöne oder die Komplementärfarben Gelb und Violett – wie Akelei, Vergissmeinnicht und

Bittersüß. Kletternde, rhythmisch gewundene oder rankende Pflanzen, darunter die Waldrebe, verkörpern ebenfalls den hoch hinauswollenden Merkur. Der luftige Merkuraspekt sorgt auch für flüchtige Gerüche, so etwa beim Lavendel. In Kräutermischungen harmonisieren Merkurpflanzen mit nahezu jeder anderen Planetenkraft und werden daher in Rezepten oft als „Friedensstifter“ eingesetzt, um Disharmonien verschiedener Einflüsse auszugleichen. ✿



*Der merkurische Lavendel war neben der Venuspflanze Rose bei den Römern die erste Wahl unter den Körperpflegemitteln. Die Heilpflanze mit dem betörenden Duft hilft bei Unruhe, Krämpfen im Magen-Darm-Bereich sowie bei Kreislauf- und Einschlafstörungen.*



## Visitenkarte Hände

Was Händen, Nägeln und Nagelhaut sichtbar gut tut.

**E**in Blick auf unsere Hände verrät viel. Zum Beispiel unser Alter, was wir arbeiten und ob wir viel Wert auf Pflege legen. Sorgfältig manikürte Hände machen immer einen guten Eindruck. Doch woraus besteht ein wirkungsvolles Handpflegeprogramm? Ein wichtiger Punkt ist das regelmäßige Eincremen. Verbunden mit einer Handmassage wird die Haut dabei nicht nur mit wertvollen Pflegestoffen versorgt, sondern

auch die Durchblutung gefördert und die Muskulatur gelockert. Dazu jede Hand – beginnend bei der Handwurzel – über den Handballen und anschließend jeden Finger einzeln in kleinen kreisenden Druckbewegungen massieren. Etwa einmal im Monat die Hände zusätzlich mit einem Peeling verwöhnen. Dazu eignen sich spezielle Peelingseifen oder selbstgemachte Varianten aus natürlichen Granulaten wie zum Beispiel Meersalz oder Kiwi-

Kernen. Handseifen mit Naturölen wie Kokos-, Argan- und Olivenöl sowie Handpackungen verbessern das Hautbild, während eine Handcreme mit hohem Lichtschutzfaktor hilft, Pigmentflecken vorzubeugen.

### NAGELHAUT NICHT SCHNEIDEN

Mit unserer Nagelhaut sollten wir vorsichtig umgehen. Sie zu schneiden oder abzuknippen, würde ihre natürliche Schutzfunktion zerstören. Daher ist es besser, sie regelmäßig mit Nagelöl zu pflegen. Dadurch wird sie angenehm weich und kann bei Bedarf mit einem Rosenholzstäbchen sanft zurückgeschoben werden. Die Nägel am besten mit einer Glasnagelfeile feilen, da dabei die Nageloberfläche geglättet wird und die Hornschicht aktiv bleibt. Vor dem Lackieren unbedingt Unterlack auftragen, um Verfärbungen zu vermeiden. Wer seine Nägel nicht unnötig austrocknen möchte, verzichtet auf acetonhaltigen Nagellackentferner. Sind die Nägel dennoch trocken und brüchig, helfen äußerlich aufgetragene Spezialprodukte und von innen Kapseln mit u. a. Biotin, Silicium und Zink. \*



### HERBST-KOMBI-AKTION

Das wohltuende Handpflegeset mit Wildrose-Roll-on und Apothekers Handbalsam gibt es jetzt im Herbst zum Vorteilspreis. Für natürlich gepflegte Hände. Aktion gültig bis 31.10.2014.

### WILDROSE-ROLL-ON

#### Gepflegte Nägel, schöne Haut.

Harmonisierendes Wildrosenöl, veredelt mit antiseptisch wirkender Zitrone, verwöhnt als beruhigendes Pflege-Roll-on besonders reife, trockene und rissige Hände. Auch ideal bei Pigmentflecken, Falten und Verbrennungen.



10ml: € 9,80

### APOTHEKERS HANDBALSAM

#### Natürlich samtweiche

Hände. Schnell einziehender Balsam mit nährenden und regenerierenden Wirkstoffen aus der Pflanzenkraft von Aloe vera, Hagebutte und Ringelblume.



50ml: € 12,90

### HAUT.HAARE. NÄGEL-KAPSELN



#### Starke Nägel, glänzendes Haar, strahlende Haut.

Viele wertvolle Bestandteile – unter anderem Perlhirseextrakt, D-Biotin, Siliciumdioxid und Zinkgluconat – fördern und erhalten die Kraft und Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln. Zusätzlich tragen die Kapseln dazu bei, das Haarwachstum direkt an der Wurzel zu aktivieren.



KAPSELPASS  
9+1 GRATIS

60Stk.: € 14,90





# Marine Omega-3-Quelle

Wie das wertvolle Öl der Mini-Garnelen unseren Körper rundum stärkt und jung hält.

**D**er Krill – ein Wunder der Natur. Die Mini-Garnele im südlichen Polarmeer stellt mit 500 bis 700 Mio. Tonnen die größte Biomasse der Erde. Krill, norwegisch für „Walnahrung“, ist aber nicht nur ein extrem anpassungsfähiger Überlebenskünstler, sein tiefrotes Öl enthält auch zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkstoffe. Allen voran: Omega-3-Fettsäuren. Diese ungesättigten Fette sind als Gegenspieler zu Omega-6 und gesättigten Fetten essenziell für den menschlichen Organismus. Doch in unserer heutigen Nahrung sind sie rar geworden. Durch eine Omega-6-reiche Fütterung enthalten Fleisch und Eier kaum noch Omega-3. Neben Krillöl sind im Grunde nur fette Kaltwasserfische sowie Leinöl, als vegane Alternative, gute Lieferanten. Dabei wirkt sich Omega-3 in vielerlei Hinsicht positiv auf die Gesundheit aus. So verhindert es Ablagerungen in den Gefäßen, verbessert den Herzrhythmus und die Fließfähigkeit des Blutes, senkt Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel. Dadurch verringert es viele Risiken, zum Beispiel für plötzlichen Herztod und ischämischen Schlaganfall.

## BESSERE LEBENSQUALITÄT

Für unser Gehirn ist das Omega-3-reiche Krillöl der beste Treibstoff. Konzentration und Aufnahmefähigkeit werden gesteigert, sprachliche Kompetenzen und das Lernvermögen verbessert. Krillöl ist deshalb vor allem für Kinder und ältere Menschen von großem Wert. In der Schwangerschaft fördert das Öl die Intelligenz des ungeborenen Kindes, in der Stillzeit vertreibt es den „Babyblues“. Denn das enthaltene Omega-3 regt die Bildung der Glücksbotsenstoffe Serotonin und Dopamin an und hilft so auch bei Depressionen, ADHS, Legasthenie, Parkinson und Ängsten. Zusätzlich gilt es als verjüngend und lebensverlängernd, da es die Chromosomenenden schützt und so die Alterung verlangsamen kann. Omega-3 wirkt außerdem Entzündungen entgegen, auch bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Colitis. Es unterstützt die Hormonproduktion, die Schilddrüse, den Zellstoffwechsel, den Aufbau von Körpereiweiß und die Bildung körpereigener Abwehrzellen. Voraussetzung für all diese positiven Wirkungen ist, dass genügend Omega-3 aufgenommen wird. Lein-

öl ist eine geeignete vegane Alternative zu Krillöl, Fischöl hingegen bringt einige Nachteile mit sich, wie etwa unangenehmes Aufstoßen. Hochwertiges, nachhaltig produziertes Krillöl bietet schon in kleineren Dosen ausreichend Omega-3 und wird besser aufgenommen und vertragen. Sein natürlicher Farbstoff Astaxanthin wirkt stark antioxidativ und macht es so vergleichsweise lange haltbar. \*

## KRILLÖL-KAPSELN

### Verbessern die geistige Leistungsfähigkeit und stärken die Gefäße.

Die Kapseln sind besonders reich an wertvollem Omega-3 und bieten eine 50-fach höhere Wirkung als Fischöl. Sie unterstützen das Herz-Kreislaufsystem und regulieren den Blutdruck, gleichen die Cholesterin- und Blutfettwerte aus und helfen, die Blutgefäße elastisch zu halten. In Bio-Qualität!

**KAPSELPASS**  
9+1 GRATIS

60 Stk.: € 35,90





# Fokus Augengesundheit

Was unsere Augen reizt und was sie gesund pflegt.

Von allen fünf Sinnesorganen sind unsere Augen das wichtigste. Denn rund 80 Prozent unserer Umweltinformationen nehmen wir über sie auf. Doch was, wenn die Augen plötzlich gerötet sind und schmerzen? Zunächst zeigt eine Augenrötung immer eine Mehrdurchblutung an. Die Ursache kann zum Beispiel ein Leberproblem sein, denn wenn Hitze aus der Leber aufsteigt, rötet sich das Auge. Oder aber es liegt eine Entzündung vor.

Häufig ist davon die Augenbindehaut betroffen. Die in ihr verlaufenden dünnen Blutgefäße sind erst dann zu sehen, wenn sie sich stärker mit Blut füllen. Zusätzlich sondert das Auge mehr Flüssigkeit ab, es trânt und ist morgens verklebt.

Fremdkörper oder Trockenheit verursachen ebenfalls eine Rötung. Tritt diese am Augenlid auf, handelt es sich wahrscheinlich um ein Gerstenkorn – eine bakterielle Entzündung der

Lidranddrüse, bei der zu viel Talg produziert wird. Dann ist eine wärmende Rotlichtbestrahlung sinnvoll. Augentrost, Salbei und Fenchel hemmen die Entzündung und lindern die Schmerzen. Auch Schüßlersalze helfen hier, vor allem Nr. 3 und 4, die heiÙe 7, Nr. 9, 10 und 18. Bei Lidrandentzündungen sind Nr. 3, 8 und 11 ratsam. Rote Augen, zum Beispiel von zu viel Bildschirmarbeit, lassen sich ebenfalls mit Nr. 3 und 8 beruhigen.

Ist die Bindehaut durch trockene Luft, Staub, Rauch oder schlechte Lichtverhältnisse beansprucht, kann eine Massage der Ohrläppchen unterstützend wirken. Die Ohrläppchen sanft reiben, am Ohrrand entlangstreichen, vorsichtig ziehen – das verleiht neue Energie und macht müde Augen munter. Auch Augentrostkompressen oder Augentropfen mit Kornblumenwasser aus der Apotheke verschaffen Linderung.

## WAS TUN BEI ENTZÜNDUNG

Eine einfache Bindehautentzündung spricht in der Regel gut auf Heilpflanzen an. Haben sich die Bindehäute durch Zug, allergische Reaktionen, bakterielle oder Virusinfekte entzündet, helfen von außen Kompressen, getränkt mit Tee aus Augentrost und Fenchel, oder ein Augenbad mit isotonischer Kochsalzlösung. Der Salzgehalt entspricht dem der Tränenflüssigkeit, sodass das Auge nicht zusätzlich gereizt wird. Von innen ist Schüßlersalz Nr. 3 empfehlenswert.

Verändert sich das Sekret, das sich als zusätzliches Symptom zu Augenbrennen, Juckreiz, Lichtempfindlichkeit und Fremdkörpergefühl bildet, von hell und flüssig zu zäh und weiß, gelb oder grün, ist Vorsicht geboten. In diesem Fall kann es sich um eine bakterielle Infektion handeln, die umgehend mit einem Arzt abzuklären ist. ❁

## VITALPILZ BIO AURICULARIA

### Der Pilz für muntere Augenblicke.

Die Auricularia-Kapseln bieten eine ausgewogene Kombination wertvoller Spurenelemente und Bioaktivstoffe. Sie helfen nicht nur bei Augenbeschwerden und trockenen

Schleimhäuten, sondern auch bei Durchblutungsstörungen, erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 33,90

Promotion \*



## HYLO®-PROTECT

Das intelligente duale Wirkprinzip mit hochwertiger Hyaluronsäure und dem Naturstoff Ectoin sorgt für einen stabilen und lang anhaltenden Feuchtigkeitsfilm am Auge.

[www.augenbefeuchtung.at](http://www.augenbefeuchtung.at)

Hersteller: URSAPHARM Arzneimittel GmbH, IndustriestraÙe 35, 66129 Saarbrücken  
Vertrieb Österreich: URSAPHARM Ges.m.b.H., 3400 Klosterneuburg, Tel. +43 2243 26006, [www.ursapharm.at](http://www.ursapharm.at)



Die Ansteckung ist oft eine Sache von Minuten. Kuschneln, tuscheln, spielen – wann immer Köpfe zusammengesteckt werden, können die flink krabbelnden Läuse von einem Kind zum anderen wechseln. Über gemeinsam benutzte Kopfkissen oder Handtücher ist eine Ansteckung zwar auch möglich, aber eher die Ausnahme. Auf dem neuen Kopf angekommen, beginnen die winzigen flügellosen Insekten schon bald, Blut zu saugen und bräunlich-graue Eier zu legen. Diese sind etwa 0,8 Millimeter groß, tropfenförmig und lassen sich nur schwer vom Haar entfernen. Doch es gibt natürliche Mittel und sanfte Wege, die lästigen Läuse wieder loszuwerden.

#### ERKENNEN UND BEHANDELN

Bei Lausalarm in Kindergarten oder in der Schule sollten wir unsere Kinder auf jeden Fall untersuchen. Läuse halten sich gern an den Schläfen, im Nacken und hinter den Ohren auf. Neben Eiern und Läusen deuten auch weißliche Eihüllen – die Nissen, aus denen noch Larven schlüpfen können – auf einen Befall hin. Nachdem das Speichelsekret, das Läuse beim Blut-saugen abgeben, Juckreiz auslöst, ist häufiges Kopfkrauchen ebenfalls ein Anzeichen für die ungebetenen Besucher. Ist der Befall festgestellt, heißt es handeln. Shampoos und Sprays aus der Apotheke sind dabei die erste Wahl. Bei vielen Lausmitteln ist nach acht bis zehn Tagen eine Nachbehandlung notwendig, bei anderen reicht eine einmalige Anwendung.

Kämme, Bürsten und Haarspannen in heißem Seifenwasser sorgfältig reinigen. Bettwäsche, Kleidung und Handtücher werden bei einer 60-Grad-Wäsche mit entsprechenden Mitteln wieder lausfrei. Empfindlichere Textilien sowie Kuscheltiere und Spielzeug am besten in einem Plastiksack verschließen –

ohne Nahrungsquelle sterben Läuse nach spätestens 55 Stunden ab. Und Temperaturen über 60 °C, wie in der Sauna, oder Minusgrade, wie in der Tiefkühltruhe, geben den Krabbeltieren den Rest. Von Kindersitzen und Möbeln lassen sich Läuse und Eier mit dem Staubsauger entfernen, des-

sen Beutel anschließend idealerweise entsorgt wird. Haustiere müssen nicht extra behandelt werden, da Läuse sie nicht befallen. Auch Desinfektionsmittel oder Insektensprays sind nicht notwendig. Shampoo, Lausspray und regelmäßige Kontrollen helfen, einem neuerlichen Befall vorzubeugen. \*

Promotion \*



### Licener® Shampoo

Licener® – das Shampoo gegen Kopfläuse wirkt einfach, schnell und effektiv. Mit nur einer Anwendung und einer Einwirkzeit von nur 10 Minuten werden Kopfläuse und Nissen abgetötet. Licener® basiert auf dem natürlichen Neem-Extrakt, ist insektizidfrei und sehr gut verträglich.

[www.ratiopharm.at](http://www.ratiopharm.at)

### LÄUSESCHRECK-SPRAY

**Natürlich lausfreie Kinderköpfe – vorbeugend und im Akutfall.**

Der kraftvolle Spray bekämpft Läuse mit einer wirksamen Kombination ätherischer Öle: Eukalyptus wirkt insektenabweisend, Teebaumöl tötet die Läuse ab und hemmt zusätzlich Keime und Pilze. Für optimale Wirkung am besten Shampoo und Spray parallel verwenden. Zur Vorbeugung den Spray täglich großzügig auf Kopf, Mützen und Kappen sprühen.



100 ml: € 16,90

## Hilfe bei Lausalarm

Das vertreibt lästige Läuse und beugt Neubefall vor.







## Sanfte Linderung

Zur Beruhigung eines gleich vorweg: Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Sie sind ein Geflecht aus Arterien und Venen, das sich am unteren Ende des Mastdarms befindet. Ihre normale anatomische Funktion ist die Abdichtung des Darmausgangs. Erst wenn sie sich erweitern, können Probleme auftreten.

### ZUR STÄRKUNG DER MITTE

Ganzheitlich gesehen ist bei erweiterten Hämorrhoiden die körperliche Mitte geschwächt. Oft sind auch andere Venen betroffen und es bilden sich Krampfadern. Eine Venenschwäche ist deshalb eine mögliche Ursache für Hämorrhoiden. Übergewicht, sitzlastige Tätigkeiten, lange Flugreisen und mangelnde Bewegung, Schwangerschaft und Geburt sowie harter Stuhl und starkes Pressen können die „blinden Adern“ erweitern. Die Hämorrhoidalleiden äußern sich dann durch Blutungen aus dem Darm, Irritationen der empfindlichen Schleimhaut, verstärkten Juckreiz, Brennen und Fremdkörpergefühl. Bei Darmblutungen sollte jedoch immer ärztlicher Rat eingeholt werden, um andere Krankheiten auszuschließen. In schweren Fällen hilft eine Operation, bei leichteren schon ein veränderter Lebensstil. Um die Mitte zu stärken und „die Organe wieder an ihren Platz zu holen“ sollte möglichst wenig Kaltes gegessen und auf Milchprodukte, Nudeln und Weizen verzichtet werden. Mehr Bewegung und leicht Verdauliches sind hingegen hilfreich.

Gereinigt wird die betroffene Region am besten nur mit Wasser und mit Hämo-Balance-Feuchtreinigungstüchern. Sitzbäder mit Eichenrinde lindern die Beschwerden. Abführmittel sollten nicht im Dauergebrauch sein – venenstärkende Medikamente, z. B. Tropfen und Globuli mit Hamamelis, sind die bessere Wahl. Lokal helfen kühlende Salben und Zäpfchen, den Juckreiz zu lindern. \*

## VENO.PUR-TROPFEN

### Natürliche Hilfe bei Krampfadern und erweiterten Hämorrhoiden.

Die wirkungsvolle Tropfenmischung bringt Linderung und stärkt die Mitte: Rosskastanie verbessert die venöse Zirkulation, Hamamelis, die virginische Zaubernuss, reduziert Krampfadern und beugt deren Neubildung vor. Das Spargelgewächs Mäusedorn wiederum verhindert Flüssigkeits-einlagerungen und Schwellungen.



50 ml: € 17,90

## TIPP HOMÖOPATHIE HÄMORRHOIDEN- GLOBULI

Die virginische Zaubernuss, Hamamelis, hat sich bei Hämorrhoidalbeschwerden bestens bewährt. Innerlich kann sie als homöopathische Globuli, die zur Unterstützung der Venen zusätzlich Rosskastanie enthalten, eingenommen werden – äußerlich hilft die Hamamelis-Creme.



von Mag. pharm.  
Andrea Schöllnhammer

Promotion \*



### OviLac® Kapseln

OviLac® – für eine gesunde und aktive Verdauung. Viele Abführmittel helfen nur kurzfristig, fördern aber Magnesium- und Kalium-Defizite, was den Darm noch träger macht. OviLac® hilft, diese Mängel gezielt auszugleichen und bringt neuen Schwung für den Darm. Natürlich und nachhaltig.  
[www.ockopharm.at](http://www.ockopharm.at)

Promotion \*



### HemoClin® Gel

HemoClin®: Das entzündungshemmende und kühlende Gel lindert mit patentiertem antibakteriellem Polysaccharid-Komplex rasch Hämorrhoidalleiden und Beschwerden im Analbereich. Das Gel ist farblos, fett- und parfümfrei, es enthält kein Cortison und kühlt ohne Menthol.  
[www.hemoclin.at](http://www.hemoclin.at)

Neben Spannungskopfschmerz zählt die Migräne zu den häufigsten Arten chronischer Kopfschmerzen. Dabei sind Frauen etwa dreimal häufiger betroffen als Männer. Migräne leitet sich vom griechischen Wort Hemikranion ab, die Übersetzung „halber Schädel“ beschreibt das typische Symptom. Der pulsierende Schmerz tritt halbseitig auf, anfallsartig und oft begleitet von Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Sich bei einem Anfall, der zwischen vier und 72 Stunden dauern kann, in ein abgedunkeltes Zimmer zu legen, erscheint vielen dann als einziger Ausweg. Doch wer die Ursachen kennt, und z. B. ein Kopfwehtagebuch führt, kann die nächste Attacke leichter verhindern.

Zu den bekannten Auslösern zählen Stress und Angstzustände, Wetterwechsel, zu viel oder zu wenig Schlaf, bestimmte Lebensmittel sowie Alkohol und Medikamente, zum Beispiel „die Pille“. Während der Menstruation kommt es hormonbedingt oft zu Migräne – was erklärt, weshalb so viele Frauen betroffen sind.

## PFEFFERMINZ-ROLL-ON

**Entspannende Hilfe bei Migräne-attacken und Kopfschmerzen verschiedener Ursache.** Der Roll-on mit der Kraft der krampflösenden und schmerzstillenden Pfefferminze bringt

Entspannung und Erleichterung für geplagte Köpfe. Im Akutfall auf Schläfen, Stirn und Nacken auftragen. Die Besserung stellt sich meist bald ein – vergleichbar mit einer Kopfschmerztablette, jedoch völlig frei von Nebenwirkungen. In Bio-Qualität!



10ml: € 8,90



# Migräne lösen

Was Kopfschmerz verursacht und was dagegen hilft.

### WICHTIG: URSACHE KENNEN

Auch eine durch Amalgamplomben verursachte Schwermetallbelastung kann den Kopfschmerz auslösen. Je nach Ursache sollte entsprechend reagiert werden. Bei wetterbedingten Anfällen empfehlen sich Goldmohn-tropfen oder Passionsblumen-Urtinktur, die zusätzlich Ängste und

Krämpfe lösen. Als Prophylaxe haben sich Mutterkraut und Pestwurz bewährt, die deshalb oft Bestandteil von pflanzlichen Migräne-Mischungen sind. Viel trinken sowie auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium, Zink und Vitamin B, z. B. als hochkonzentrierter B-Komplex, zu achten, hilft akut wie vorbeugend. \*

Promotion\*



## ratioDolor® akut

Die schnelle Rettung bei Schmerzen: ratioDolor® akut sorgt für schnelle Schmerzfreiheit – auch auf Reisen – und eignet sich zur Behandlung von Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Migräne, Regelbeschwerden sowie Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten.

[www.ratiopharm.at](http://www.ratiopharm.at)

## TIPP SCHÜSSLERSALZE HEISSE SIEBEN

Das siebente mineralische Schüßlersalz, Magnesium phosphoricum, zeichnet sich durch seine schmerzstillende und krampflösende Wirkung aus. Zusammen mit Nr. 1, Calcium fluoratum, und Nr. 10, Natrium sulfuricum, in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken.



von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum





## Wohl bekomms!

So erleichtern wir unserem Magen die Arbeit.

**F**ür unsere Autos ist der beste Treibstoff gerade gut genug. Doch wie sieht es mit unserem Körper aus? Natürlich ist es wichtig, was wir essen. Doch das Wie macht oft den entscheidenden Unterschied zwischen angenehm satt und unangenehm voll. Deshalb: Zeit nehmen fürs Essen und in Ruhe genießen!

### TIPP TEM MAGENTEE

Zur Vorbeugung von Magenbeschwerden oder nach schwerem Essen ist diese Magentee-Mischung ideal. Die Kalmuswurzel stärkt und unterstützt unsere Verdauungsorgane, Melisse entkrampft und das Tausendguldenkraut versorgt uns mit wichtigen, hochwirksamen Bitterstoffen.



von Sarah Goldgruber, PKA

### FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

Viel zu oft wird das Essen als lästige Nebensache betrachtet, die eben zum Überleben notwendig ist. Da wird hastig zwischendurch etwas verdrückt, womöglich noch vor dem Bildschirm. Oder abends beim Fernsehen werden große Mengen in sich hineingeschaufelt, weil den ganzen

### VITALPILZ BIO HERICIUM

**Beruhigende Erleichterung bei Magenbeschwerden, Sodbrennen und Reflux.** Die enthaltenen hochwertigen Bio-Vitalstoffe wirken entgiftend, antioxidativ und aktivieren zusätzlich das Immunsystem. Ideal auch bei Infektionen mit *Helicobacter pylori*, einem Bakterium, das die Bildung von Magensäure verstärkt.

**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

60 Stk.: € 33,90



Tag keine Zeit fürs Essen war. Da ist es nicht verwunderlich, wenn der Magen rebelliert und wir schlecht schlafen. Halten Beschwerden wie Oberbauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit und ein schnelles Sättigungsgefühl über längere Zeit an, liegt vermutlich eine Dyspepsie vor. Bei einem solchen Reizmagen sind nicht immer Medikamente nötig, oft hilft es schon, die ungesunden Gewohnheiten zu ändern.

Im Akutfall helfen Kamillentee oder Mischungen mit Fenchel und Anis. Pflanzliche Kombinationspräparate, z. B. mit Bitterer Schleifenblume, Engelwurz und Kümmel, lindern Magen-Darm-Beschwerden. Der entkrampfende Schwarzkümmel etwa ist in praktischer Kapselform erhältlich. Als Kur bei saurem Aufstoßen empfiehlt sich – als natürliche Alternative zu Antazida und Protonenpumpenhemmer – heilender grüner Lehm, der in Wasser aufgelöst und getrunken wird. Im Akutfall wirken saccharoidaler Marmor und Feigenknospen gegen Sodbrennen und zu viel Magensäure. \*

### TIPP SPAGYRIK MAGENTROPFEN

Spagyrische Tropfen mit Kalmuswurzel wirken stärkend und bringen den Magen in Schwung. Sie sind frei von Nebenwirkungen und können bei Magenbeschwerden, bei Entzündungen der Magenschleimhaut und zur Unterstützung der Bauchspeicheldrüse eingesetzt werden.



von Mag. pharm. Christina Theiler





## Klarheit und innere Stärke

Rosalinde Pessl, Gründerin der Firma AIOH, stellt besondere Essenzen und Auraessenzen in Handarbeit her, welche die Chakren und Energiebereiche des physischen Körpers und die der einzelnen Aurakörper in Einklang bringen. Dadurch wird die Lebenskraft in eine heilsame Schwingung allumfassend



### AIOH LEBENSKRAFT-ESSENZEN

bringen Lebensfreude, Lebenslust, Herzensharmonie, Gedankenstille, Seelenfreiheit und Balance.

20 ml: € 36,00

den Wohlbefindens angehoben. Die neun unterschiedlichen Essenzen der HerzKristall-Kind-Serie ermöglichen es auch Erwachsenen, die verschiedenen Ebenen ihres „inneren Kindes“ zu heilen. Alle AIOH-Produkte werden sorgfältig in Einzelarbeit energetisiert, veredelt und von der feinstofflichen Welt versiegelt. ✿



Rosalinde Pessl von AIOH bietet in der Purpur Apotheke energetische Beratungen zu allen Lebensthemen. Dauer: 15–30 Minuten pro Person, max. 15 Teilnehmer pro Termin, nur nach Voranmeldung.

Spezialberatungstag für Kinder und ihre Eltern zum Schulstart:

**Mo., 15.9.2014, 13.00 – 17.00 Uhr**

Einführungsvortrag:

**Mo., 13.10.2014, 18.30 Uhr**

Beratungszeiten:

**Mi., 15.10.2014, 14.00 – 17.00 Uhr**

**Mo., 10.11.2014, 10.00 – 13.00 Uhr**



**Mo., 6.10.2014, 18.30 Uhr**

Mag. pharm. Barbara Kriechbaum & Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman  
**Klarer und leichter Kopf statt Migräne.**

Gerade im dichten Alltag ist es sinnvoll, sich selbst und die Migräneauslöser gut zu kennen. Um Migräne vorbeugen zu können, sind individuelle Behandlungen notwendig.



**Mo., 3.11.2014, 18.30 Uhr**

Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman  
**Ein Lächeln ist die Medizin mit den schönsten Nebenwirkungen.**

In der lichtarmen Jahreshälfte leiden wir häufiger unter Stimmungstiefs und Lustlosigkeit. Durch positives Denken können wir Freude ins Herz bringen – und so besser durch die dunkle Zeit des Jahres kommen.

### ANMELDUNG ERBETEN

Sofern nicht anders angegeben, ist die Teilnahme kostenlos.

In jedem Fall bitten wir um Anmeldung für die jeweilige Veranstaltung unter Tel.: 0316/69 37 03 oder direkt in der Purpur Apotheke. **Vielen Dank.**

### 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/m<sup>2</sup>, CO<sub>2</sub>-neutral aus 100 % Altpapier, von Lenzing Papier Österreich

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



NEU! KOSMETIK, SO NATÜRLICH WIE IHRE HAUT.

# Apothekers Balsame

Mit natürlichen Wirkstoffen zur Hautpflege.

Unser größtes Organ, die Haut, erfordert spezielle Pflege. Diese sollte frei von Allergenen sein, um die Haut nicht noch zusätzlich zu belasten. Gleichzeitig müssen Nährstoffe und Feuchtigkeit gut aufgenommen werden können.

Apothekers Balsame erfüllen diese hohen Ansprüche: Hergestellt nach dem Motto „Kosmetik sollte essbar sein“, sind sie frei von Mikroplastik, Silikonölen, Parabenen, tierischen Fetten und vorkonservierten Rohstoffen, die Allergien auslösen könnten. Stattdessen werden sensible Naturstoffe und spezielles Osmosewasser in einem besonderen Verfahren bei 28 °C anstelle wie üblich bei 80 °C verarbeitet, sodass die maximale Wirksamkeit erhalten bleibt. Die effektive Wirkstoffformel lässt die Nährstoffe tief in die Haut eindringen, um sie optimal zu pflegen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. \*



## **APOTHEKERS HANDBALSAM**

Zieht schnell ein und verleiht samtweiche Hände. Mit der nährenden und regenerierenden Kraft von Aloe vera, Hagebutte und Ringelblume.

**50 ml: € 12,90**



## **APOTHEKERS GESICHTSBALSAM**

Universalcreme für empfindliche Gesichtshaut mit u. a. pflegendem Mandelöl, Karitébutter, Rosskastanie, Aloe-Extrakt, Kamille, Brennnessel, Zinnkraut und Hamamelis.

**50 ml: € 18,90**



## **APOTHEKERS FUSSBALSAM**

Milde Pflege bei verhornter Haut bis hin zu starken Verhornungen an Fersen, Ellbogen und Füßen. Auch zur unterstützenden Behandlung gegen Fußpilz gut geeignet.

**50 ml: € 11,90**



## **APOTHEKERS SOS-BALSAM**

Sanfte Intensivpflege mit Kamille und Macadamia für sehr trockene, brennende, juckende oder irritierte Haut. Hilft bei Verbrennungen, Sonnenbrand und Insektenstichen.

**100 ml: € 16,90**



## **APOTHEKERS MULTIBALSAM**

Vielseitige Vitalcreme mit Rosskastanie u.v.m. gegen Beinschmerzen und -kribbeln, schwere oder ruhelose Beine sowie Verspannungen und ausstrahlende Schmerzen.

**100 ml: € 16,90**



## **APOTHEKERS WASCHBALSAM**

Feuchtigkeitspflege und milde Reinigung für trockene und empfindliche Haut. Geeignet für Gesicht und Körper sowie als Shampoo. Unterstützt das gesunde Haarwachstum.

**250 ml: € 9,90**



## **APOTHEKERS KÖRPERBALSAM**

Rein pflanzliche Körpermilch mit pflegenden Wirkstoffen aus Kamille, Lemongrass, Vanille, Hagebutte u.v.m. Versorgt trockene Haut täglich mit wertvoller Feuchtigkeit.

**250 ml: € 13,90**