



Purpur News

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



3 FIEBERBLASENFREI
So können die lästigen Bläschen am Ausbruch gehindert werden



10 WAHRE SCHÖNHEIT
... kommt tatsächlich von innen – vor allem über unsere Ernährung



15 BIO-KOSMETIK
Für jeden Hauttyp:
Die rein pflanzlichen Pflegeprodukte von Dr. Alkatis



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Speziell rund um die Weihnachtszeit verlangen wir oft von uns selbst, noch perfekter zu sein. Wir sagen uns vor, dass wir nicht gut genug sind und noch mehr leisten müssen. Dabei könnten wir uns für ein leichteres, freudvolleres Leben entscheiden, indem wir „sollen“ und „müssen“ mit „können“ und „mögen“ gedanklich ersetzen und uns damit fragen, was wir eigentlich wirklich wollen.

GUT IST DAS NEUE BESSER

Die gute Nachricht ist: Es reicht völlig, gut genug zu sein. Denn nach dem Pareto-Prinzip erreichen wir bereits mit 20 % des Aufwandes 80 % des Ergebnisses. Entscheiden wir selbst, was uns wichtig ist und was nicht. Dieser Mut zum Unperfekten macht uns freier, macht uns glücklicher – und Glücklichein lässt sich bekanntlich nicht optimieren.

Der Weg zu einem leichten, selbstbestimmten Leben führt über das Achten auf die eigenen Bedürfnisse. Hören Sie in sich hinein und sagen Sie auch Ihrer Familie und Ihren Freunden, was Sie möchten, anstatt Ärger aufzustauen. Sie müssen übrigens nicht alles alleine machen.



PURPUR-LADEN

Neu, größer und das
ganze Jahr geöffnet

Deko · Möbel · Mode
Accessoires



Sie dürfen Ihre Lieben miteinbeziehen und Arbeit delegieren. Und besonders in der Adventzeit gilt: Weniger ist mehr und gute Laune ist wichtig!

Planen Sie schon jetzt, wie Sie die Vorweihnachtszeit und die Feiertage gestalten wollen. Denken Sie dabei daran, dass Sie sich für eine leichte, beschwingte Zeit entscheiden können. Sie haben es in der Hand.

Wir wünschen Ihnen eine stimmungsvolle Winterzeit voller Leichtigkeit und vieler Glücksmomente.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im März 2015.



TEM-Winter-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je **ein BronchiPUR-Hustensaft** in Probierrgröße. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: Eine esse-Kosmetik-Behandlung** im Wert von € 100,-
- PREIS: Apothekers Balsame** im Wert von € 50,-
- PREIS: Handpflege-Set** mit Haut-Haare-Nägel-Kapseln, Apothekers Handbalsam und Mavala Nagellack im Wert von € 35,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Umckaloaboblatt-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. Einsendeschluss ist der 15. Jänner 2015.

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

Seine Erfüllung sehnen wir herbei – sie macht uns wirklich glücklich:

		R	Z				W				C
--	--	---	---	--	--	--	---	--	--	--	---

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich und 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.

Fieberblasenfreie Lippen

Was die ansteckenden Bläschen auslöst und wie wir uns davor schützen können.

Herpes ist weit verbreitet: Rund 90 % aller Menschen tragen das hoch ansteckende Virus in sich, doch nur bei etwa 20 % kommt es zum Krankheitsausbruch. In unregelmäßigen Abständen bilden sich dabei an der Hautoberfläche, vorwiegend im Lippenbereich, wassergefüllte Bläschen. Wer jedoch die Auslöser kennt, kann Ausbrüchen vorbeugen.

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN

Ist der Körper geschwächt, etwa durch Erkältung oder Grippe, Fieber, Stress und Erschöpfung, haben die Herpesviren leichtes Spiel und es kommt zum Ausbruch. Manche Nahrungsmittel, besonders in Kombination mit Sonne, begünstigen einen Ausbruch: Nüsse, Nudeln, Milch-

produkte und Alkohol sollten besser gemieden werden. Gelegentlich sind auch Hormone die Ursache für die Bläschenbildung.

Vorbeugend wirkt alles, was das Immunsystem stärkt, vor allem viele Vitamine. Hat sich bereits eine Fieberblase gebildet, helfen spezielle Pflaster, Sprays und Salben, die u. a. mit Zink und Melisse die Heilung fördern. ✿

L-LYSIN-KAPSELN

Schneller wieder fieberblasenfreie Lippen. L-Lysin ist eine lebenswichtige Aminosäure, die im körpereigenen Eiweiß vorkommt, das Wachstum des Herpesvirus bremst und gleichzeitig das Immunsystem stärkt. Die Kapseln mit veganer Hülle sind vorbeugend und im Akutfall anwendbar, stärken die Hautbarriere und können die Dauer der Erkrankung wesentlich verkürzen.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: **€ 11,90**

Promotion *



ESBERITOX® TABLETTEN

Die Wirkstoffkombination aus Färberhülsen- und Sonnenhutwurzeln sowie Lebensbaumspitzen und -blättern stärkt die Abwehrkräfte und verkürzt die Erkältungsdauer. Esberitox® eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren – zur unterstützenden Behandlung sowie zur Vorbeugung. www.kwizda-otc.at

ESB-0024

TIPP AROMATHERAPIE INDIVIDUELLE MELISSEN-CREME

Im Akutfall hat sich die natürliche Mischung mit ätherischen Ölen bei Fieberblasen gut bewährt. Auf die betroffene Hautstelle aufgetragen, wirkt die Creme schmerzstillend und wundheilend. Zusätzlich werden das Virenwachstum und die Entzündung gehemmt.



von Lisa Huber, PKA



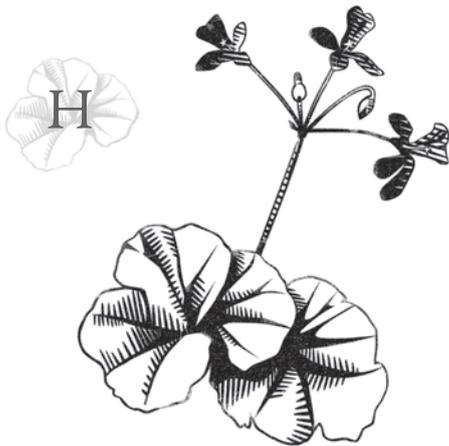
Potente Pelargonie

Wie uns Südafrikas Heilpflanze bei Bronchitis hilft.

PFLANZENSTECKBRIEF

UMCKALOABO

(*Pelargonium sidoides* DC.)



Wuchsform:

einjährige krautige Pflanze

Synonyme: Kapland-Pelargonie

Herkunft: Südafrika

Pflanzenfamilie: Storchschnabellgewächse (Geraniaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Wurzelrinde

Anwendungsbereiche:

akute Bronchitis, (chronische)

Erkrankungen des Atmungstraktes,

akute Mandelentzündung

In Südafrika gilt die Kapland-Pelargonie seit Jahrhunderten als wichtige traditionelle Heilpflanze. Der Name Umckaloabo setzt sich aus Worten der Zulusprache zusammen, die eine Krankheit mit Fieber und Husten – vermutlich Lungentuberkulose – bezeichnen. Auch das aus der Pflanze gewonnene Heilmittel wird so genannt.

UMCKALOABO-TROPFEN

Mit südafrikanischer Pflanzenkraft gegen Bronchitis. Die potente spagyrische Essenz stärkt das Immunsystem und bringt Besserung bei Infekten

der Atemwege und der Nasennebenhöhlen. Bei gelbgrünem Auswurf, einem ersten Anzeichen der Bronchitis, am besten unterstützend einnehmen.



30 ml: € 22,50

EINST GEGEN SCHWINDSUCHT

Bereits im 17. Jahrhundert lernten europäische Siedler im Rahmen der Kolonialisierung Südafrikas die volksmedizinische Bedeutung der Pelargonie kennen. Ihren Siegeszug nach Europa begann die Pflanze jedoch erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Charles H. Stevens, ein an Tuberkulose erkrankter englischer Jugendlicher, wurde 1897 auf Anraten seines Arztes nach Afrika geschickt. Im Gebiet des heutigen Lesotho behandelte ihn dort ein Heiler aus dem Bergvolk der Basotho mit dem Umckaloabo-Wurzelrindenextrakt. Angeblich erholte sich Stevens innerhalb von drei Monaten vollständig von seiner Schwindsucht. Er gründete 1904 ein Unternehmen für den Export der Heilpflanze nach Europa.

HEUTE GEGEN BRONCHITIS

Das einstige Tuberkulose-Heilmittel wird heute vor allem gegen akute und chronische Atemwegserkrankungen eingesetzt. Der Absud der Wurzelrinde ist gut verträglich und kann auch Kindern verabreicht werden. Vor allem bei akuter Bronchitis hat sich Umckaloabo bewährt. Da es sich um kein Antibiotikum handelt, ist das Pflanzenextrakt sowohl gegen bakterielle als auch gegen virale Infekte wirksam und ruft keine Resistenzbildung hervor.

Ankündigen kann sich eine akute Bronchitis mit Halsschmerzen und Schnupfen. Zu den Symptomen einer Entzündung der unteren Atemwege zählen trockener, zusehends verschleimender Reizhusten, Fieber, Brust- und Kopfschmerzen sowie gelblicher Auswurf. Hier leistet das antibakterielle Umckaloabo gute Dienste. Bei Verschlechterung oder länger anhaltenden Symptomen unbedingt einen Arzt konsultieren. ✿

Als Wüschelrute und wegen seiner Nüsse ist der Schutzstrauch der Kelten seit Langem beliebt. Dass in den Knospen der Gemeinen Hasel jedoch ebenfalls Heilwirkungen schlummern, ist weit weniger bekannt. Die Gemmotherapie nutzt ihre Eiweiße, Enzyme und Wachstumshormone, um die Regeneration des Körpers anzuregen.

LÖST DEN SCHLEIM

Schon bei den Kelten sollte die Hasel vor Krankheiten schützen. Heute wird sie aufgrund ihrer schleimlösenden Wirkung besonders in der Erkältungszeit gerne eingesetzt. Sie gilt als fiebersenkend, schweißtreibend, auswurfördernd, blutstillend, zusammenziehend, stärkend und leistungsfördernd. Außerdem regt sie den Stoffwechsel an und verbessert die Elastizität des Lungengewebes. Bei Asthma und chronischer Bronchitis, bei Halsschmerzen, Hustenreiz, Nebenhöhlen- und Luftröhrenentzündung bringt sie Linderung – für Erwachsene und Kinder. ✿

PHYTOPHARMA HASELSTRAUCH- TROPFEN

Lösen den Schleim und fördern die Heilung von Atemwegserkrankungen. Die Tropfen können unterstützend bei chronischer Bronchitis, starken Verschleimungen und bei Asthma angewendet werden. Sie verbessern die Elastizität des Lungengewebes und wirken stark auswurfördernd.



50ml: € 13,40



Heilender Haselstrauch

So hält uns die schleimlösende Hasel gesund.

REZEPT-TIPP: HASEL-ZWIEBEL- SIRUP



von Hermine Koleznik

*Zutaten: 200 g Zucker
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 l Wasser, 8 EL Honig
100 Haselstrauch-Tropfen*

Zucker leicht anbräunen und langsam Wasser zugeben. Zwiebel untermengen und aufkochen lassen. Die Mischung auf kleiner Flamme einkochen, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert. Den Honig zugeben – nicht mehr aufkochen – und durch ein Sieb gießen. Nach dem Auskühlen die Haselstrauch-Tropfen einrühren. Ziehen lassen und in Flaschen füllen.

PFLANZENSTECKBRIEF

HASELSTRAUCH (*Corylus avellana*)



Wuchsform: sommergrüner Strauch, rund 5 Meter hoch

Synonyme: Gemeine Hasel, Haselnussstrauch

Herkunft: Europa, Kleinasien

Pflanzenfamilie: Birkengewächse (Betulaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Knospen, junge Triebspitzen und Wurzelspitzen

Anwendungsbereiche:

allgemeine Schwäche, Fieber, Asthma, Bronchitis und zur Schleimlösung





Ohr ✓ Hals ✓ Nase ✓

Ganzheitlich gegen Infekte

Wieso Angina bei Kindern häufig Dauergast ist und was wir dagegen tun können.

In den Wintermonaten kommen viele von uns aus der Krankenpflege gar nicht mehr heraus. Angina, Mittelohrentzündung, Bronchitis – manchmal scheint es, als würden sich bei unseren Kindern die Krankheiten die Klinke in die Hand geben. Wenn Infektionen immer wiederkehren, fühlen wir uns oft hilflos. Schnell sind dann Antibiotika zur Hand, die

zwar gegen bakterielle Infekte, nicht aber gegen Viren helfen.

Ebenso wichtig wie die Medikation ist jedoch, der Ursache einer immer wiederkehrenden Erkrankung auf den Grund zu gehen. Laut der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) gibt es neben Bakterien, Viren und Mischformen noch andere Auslöser.

SELBSTTHEILUNG AKTIVIEREN

Im Idealfall bringt der Körper Giftstoffe in eine ausscheidungsfähige Form und gibt diese über sogenannte „Eliminationsflächen“ des lymphatischen Gewebes ab. Die TEM nennt das Kochung oder Umwandlung. Was nicht umgewandelt werden kann, beschädigt die „Eli-

HALS.PUR-TROPFEN

Erleichtern das Schlucken. Entzündungshemmende Wirkung bei Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und geschwollenen Lymphdrüsen. Die besondere Mischung aktiviert die Abwehrkräfte und bremst weitere Infektionen des Rachens. Veredelt mit Gold und Silber, die Krankheitskeime beseitigen, sowie mit Zink, um die rasche Wundheilung zu fördern und damit Schmerzen zu lindern.



50ml: € 17,90

ATEMFREI.PUR-SPRAY

Beruhigt auf natürliche Weise Hals und Atemwege und mildert den Hustenreiz. Speziell bei trockenem Reizhusten hat sich der Spray bewährt: Stiefmütterchen löst den Schleim und lindert den Hustenreiz. Johannisbeere trägt zum Abschwellen bei und vertreibt so das Gefühl der Enge im Hals. Hochpotente spagyrische Pflanzenessenzen, u. a. vom beruhigenden Eibisch, hemmen die Entzündung.



30ml: € 14,90

ENGELWURZ.PUR-BALSAM

Befreit die Nase und lässt rasch wieder durchatmen. In Schnupfenzeiten auf Stirn und Nase auftragen – das ätherische Öl der gut verträglichen Heilpflanze Engelwurz löst festsetzenden Schleim und beruhigt die gereizten Nasenschleimhäute. Auch für Neugeborene geeignet: Für freies Durchatmen ein kleines Tuch bestreichen und im Bettchen auf Kopfhöhe befestigen.



15g: € 9,50



minationsflächen“. Dann entzünden sich zum Beispiel die Mandeln, ein wichtiger Teil des lymphatischen Rachenrings. Kommt es häufig zu solchen Entzündungen, liegt das laut der TEM-Lehre daran, dass die Fähigkeit, Giftstoffe umzuwandeln, beeinträchtigt ist. Dies ist meist bei Kindern der Fall, die viel Zucker und Weizenmehlprodukte essen, sich zu wenig bewegen und in einer Umgebung mit feuchter, kalter, unreiner Luft leben. Gerade Stadtkinder sind deshalb in den Wintermonaten am häufigsten betroffen. Abhilfe schafft da eine Basisregeneration des Körpers, die seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Durch eine Ernährungsumstellung kann besser mit Giftstoffen umgegangen und Infektionen vorgebeugt werden.

Nicht außer Acht zu lassen ist, dass Halsentzündungen psychisch bedingt sein können. Wird Ärger oft hinuntergeschluckt, schlägt sich das mitunter in einem „dicken Hals“ nieder. Am Hals befindet sich außerdem das Kehlkopf-Chakra, das

passenderweise durch Gespräche geheilt werden kann. Wiederkehrende Ohrenentzündungen wiederum können ihre psychische Ursache im „nichts mehr hören wollen“ haben. Wichtig ist es, auch die Nierenenergie zu stärken, um die Ohren gesund zu halten.

HILFE IM AKUTFALL

Um verschleimte Atemwege freizubekommen, haben sich Brustwickel mit ätherischen Ölen bewährt. Lavendel- und Thymianöl können zudem in Salbenform zum Einreiben der Brust verwendet werden, was vor allem über Nacht Linderung bringt. Werden Antibiotika eingenommen, ist es wichtig, dass die Ausscheidungsorgane gut arbeiten können. Das erkrankte Kind sollte dementsprechend viel Flüssigkeit zu sich nehmen und sich schonen. Aus der Heilpflanzenkunde haben sich für eine rasche Besserung speziell bei wiederkehrenden Infekten Milzfeuer-Tropfen und als Basisbehandlung bei Antibiotikaeinnahme Ausleitungstropfen bewährt. *

**TIPPS:
INFEKTEN
VORBEUGEN**

Basisregeneration nach TEM:

Ernährung umstellen:
Zucker, Weizenmehlprodukte (Nudeln, Semmeln etc.), Kuh-Milchprodukte und Bananen meiden

Darmflora aufbauen:
• Teemischung aus Koriander, Fenchel, Kümmel und Anis
• Probiotika einnehmen

Kur mit Schüßlersalzen:
• Nr. 4 für die Schleimhäute
• Nr. 9 zur Bindung von Säuren
• Nr. 10 für die Ausscheidung

Viel Bewegung an der frischen Luft

Über Gefühle sprechen

Promotion *



ISLA® MED HALSPASTILLEN

Neu: isla® med hydro+ Halspastillen. Die Pastillen mit Hydrogel-Komplex, Hyaluronsäure und pflanzlichem Isländisch Moos schützen effektiv die Schleimhäute in Mund und Rachen, lindern Schluckbeschwerden, Hustenreiz und Heiserkeit und beruhigen stark beanspruchte Stimmbänder.
www.isla-med.at

Promotion *



ZELL IMMUFERIN

Zell Immuferin ist eine Kombination von Schüßlersalzen, welche die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern und Erwachsenen unterstützt, die „alles auffangen“. Zell Immuferin hilft bei geschwächter allgemeiner Abwehrkraft sowohl vorbeugend, als auch im Falle eines grippalen Infekts.
www.adler-pharma.at

**TIPP TEM
PHYTOPHARMA
LAVENDEL-TROPFEN**

Diese Tropfen gehören in jede Hausapotheke. Sie helfen beim Entspannen und Einschlafen, können aber auch bei beginnenden Ohrenschmerzen eingesetzt werden. Bei ersten Anzeichen gleich den äußeren Gehörgang und hinter den Ohren einreiben. Auch gegen Insektenstiche und Verbrennungen.

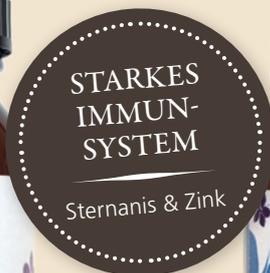


von Eva Eigner, Pharmazie-Studentin

Gesunde Begleiter im Winter



1 NASENFREI.PUR-ROLL-ON



KAPSELPASS
9+1 GRATIS



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

2 STERNANIS-KAPSELN

3 ZINK-KAPSELN



4 BRONCHI.PUR-SAFT Erwachsene & Kind

1 NASENFREI.PUR-ROLL-ON

Antibakterielles Öl mit u. a. Weißtanne und Thymian – für freie Nase und Atemwege. Ideal für unterwegs: auf Stirn und Schläfen auftragen oder ein paar Tropfen zwischen den Händen verreiben und tief einatmen. 10 ml € 12,90

2 STERNANIS-KAPSELN

Bei Erkältung und grippalen Infekten: Die enthaltene Shikimisäure ist der Ausgangsstoff für das Grippe-Medikament Tamiflu®. Sie verhindert die Ausbreitung der Viren im Körper. 60 Stück € 19,90

3 ZINK-KAPSELN

Zink sorgt als zellschützendes Antioxidans für ein schlagkräftiges Immunsystem, einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und das gesunde Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln. 60 Stück € 18,90

4 BRONCHI.PUR-SAFT Erwachsene & Kind

Spitzwegerich wirkt gegen trockenen Reizhusten sowie zähen Schleim, der keimtötende Thymian ist zusätzlich wertvoll bei Bronchitis und Halsentzündung. Der Saft legt sich beruhigend um die Rachenschleimhaut. 250 ml € 17,50

5 MILZFEUER.PUR-TROPFEN

Bei wiederkehrenden Infekten und chronischer Verschleimung. Die Tropfen stärken und stimulieren die Milz, eine Schlüsselstelle unseres Immunsystems. 50 ml € 17,90

6 VITALPILZ-BIO-REISHI-KAPSELN

Fit und vital bleiben. Der „Pilz der Unsterblichkeit“ unterstützt Immun-, Nerven- sowie Herz-Kreislauf-System mit hochwirksamen Vitaminen und Mineralien. 60 Stück € 33,90

7 VITAMIN-C-400-GEPUFFERT-KAPSELN

Die magenfreundlichen Radikalfänger pushen das Immunsystem und verringern Müdigkeit. 60 Stück € 14,90

8 STERNANIS-BAD

Wärmendes Badesalz mit Sternanis und Blutorangen. Bringt das Immunsystem in Schwung und vertreibt Gliederschmerzen. Ideal bei ersten Erkältungsanzeichen. 220 g € 9,90

9 APOTHEKERS HANDBALSAM

Für natürlich samtweiche Hände, zieht schnell ein. Mit Aloe vera, Hagebutte und Ringelblume. Frei von Mikroplastik, Silikonölen und Parabenen. 50 ml € 12,90



5 MILZFEUER.PUR-TROPFEN

Bei wiederkehrenden Infekten



KAPSELPASS 9+1 GRATIS

Pilz der Unsterblichkeit

Ich bleib gesund.

6 VITALPILZ-BIO-REISHI-KAPSELN



7 VITAMIN-C-400-GEPUFFERT-KAPSELN

KAPSELPASS 9+1 GRATIS



8 STERNANIS-BAD

Entspannung pur.

NAGEL-BÜRSTE GESCHENKT
beim Kauf von 2 Balsamen



9 APOTHEKERS HANDBALSAM



Promotion *

IMMUN 44®

Immunschutz für Groß und Klein: In der kalten Jahreszeit ist unser Abwehrsystem besonders gefordert. Ernährungsmediziner betonen, dass Vitamine & Co das Immunsystem optimal unterstützen und uns helfen, gut über den Winter zu kommen. Die Formel Immun 44® ist erfolgreich getestet. www.immun44.at



Promotion *

SUPERIMMUN® D3

Neu seit Herbst 2014: Der natürliche Superimmun® D3 Power-Nektar mit Vitamin C, Zink, Vitamin D3, Manuka-Honig und Propolis sorgt für die umfassende Stärkung der Abwehrkräfte der ganzen Familie. Superimmun® D3 ist auch in Kapsel-form erhältlich. www.superimmun.at



Promotion *

WICK VAPOSPRAY

WICK VapoSpray mit Meerwasser reinigt die Nase auf natürliche Weise, bietet schnelle und effektive Hilfe bei verstopfter Nase und erleichtert den Abtransport von dickflüssigem Schleim. Der Spray wirkt befeuchtend und ist auch für Säuglinge und Kinder erhältlich. www.ratiopharm.at



Gesunde Ausstrahlung

Gesundheit ist die Basis für Schönheit – so bringt uns die Natur zum Strahlen.

Dass Schönheit von innen kommt, hat sicherlich jeder von uns gehört. Neben den inneren Werten können damit aber auch vitaminreiche Lebensmittel gemeint sein, die unser Wohlbefinden, unsere gesunde Ausstrahlung und auch die Schönheit unserer Haut fördern. Gerade in der kalten Jahreszeit ist die innerliche und äußerliche Schön-

heitspflege unerlässlich, denn Festvorbereitungen, Weihnachtsfeiern und natürlich die Ballsaison halten uns mitunter von einem gesunden, der Schönheit zuträglichen Lebenswandel ab. Wird die Zeit für genügend Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf knapp, helfen folgende Tipps, unser gesundes Aussehen zurückzubekommen.

REINIGEN & GUT VERSORGEN

Das Standardprogramm für die Hautpflege ist die morgendliche und abendliche Reinigung mit auf den Hauttyp abgestimmten Produkten. Durch die zusätzliche Verwendung eines Tonics kann bei der Pflegecreme gespart werden. Ein- bis zweimal wöchentlich ist ein reinigendes

APOTHEKERS MULTIBALSAM

Vielseitige Vitalcreme für mehr Energie. Apothekers Multibalsam mit Rosskastanie und vielem mehr hilft u. a. gegen Beinschmerzen und -kribbeln, tut schweren und ruhelosen Beinen gut und vertreibt Spannungen und ausstrahlende Schmerzen. Wie alle Apothekers Balsame aus sensiblen Naturstoffen hergestellt.



100ml: € 16,90

APOTHEKERS KÖRPERBALSAM

Rein pflanzliche Feuchtigkeitsmilch für geschmeidige Haut. Mit pflegenden Wirkstoffen – u. a. aus Kamille, Zitronengras und Vanille spendet Apothekers Körperbalsam der Haut täglich wertvolle Feuchtigkeit. Wie alle Apothekers Balsame mit effektiver Wirkstoffformel, die pflegende Nährstoffe tief in die Haut eindringen lassen.



250ml: € 13,90

APOTHEKERS WASCHBALSAM

Milde Reinigung für Gesicht, Körper und Haar. Apothekers Waschbalsam bietet Feuchtigkeitspflege und milde Reinigung für trockene und empfindliche Haut. Als Shampoo unterstützt er das gesunde Haarwachstum. Wie alle Apothekers Balsame hochwirksam und frei von Mikroplastik, Silikonölen, Parabenen und tierischen Fetten.



250ml: € 9,90



Peeling oder eine Feuchtigkeitsmaske eine echte Wohltat für die Haut. Zu besonderen Anlässen darf es auch einmal eine straffende Schönheitsmaske sein, um uns beim großen Auftritt viele Komplimente zu sichern. Hat die Rötung der Haut hingegen andere Ursachen als charmante Worte, ist z. B. der Apothekers SOS-Balsam eine gute Erste-Hilfe-Maßnahme.

Die Natur schafft immer von dem, was möglich ist, das Beste.

Aristoteles

Wer Fältchen vertreiben, die Nerven stärken und seinen Schlaf verbessern möchte, gönnt sich eine ayurvedische Anwendung. Dazu wird Sesamöl für ein paar Sekunden auf 100 °C erhitzt, wodurch es besser in die Haut eindringen kann. Das heiße Öl kommt dann zurück in die Flasche und wird anschließend von Kopf bis Fuß aufgetragen. Danach in einem Leintuch eingewickelt für ca. eine Stunde die Wirkung in Ruhe genießen – am besten abends. Bei trockener und schuppender Kopfhaut hilft die regelmäßige

Sesamöl-Behandlung ebenfalls. Eine gesunde Ernährung sorgt darüber hinaus dafür, dass die Haut mit genügend Nährstoffen versorgt wird und nicht austrocknet. Ballaststoffreiche Kost, z. B. gekochte Getreidebreie mit Kompott und gegartes Gemüse, baut eine gesunde Darmflora auf und wirkt damit reinigend auf die Haut. Vitamin A aus Milchprodukten, Fetten und Leber bzw. Carotin aus gelben und roten Früchten verhindern, dass die Haut austrocknet. Für die bessere Aufnahme sollte zu pflanzlichem Provitamin A immer ein wenig Fett mitgegessen werden.

NACHHILFE VON INNEN

Mit bestimmten Nährstoffen lassen sich Hautprobleme gezielt bessern. Biotin etwa wirkt über den Darm und verhilft Haut, Haaren und Nägeln zu ihrer natürlichen Schönheit. Zink fördert den Vitamin-A-Stoffwechsel der Haut und macht sie so strahlender. Das feuchtigkeitsspendende Hyaluron wirkt wie ein „Fältchenfüller“. Dank Entsäuerung und Darmsanierung lebt die Haut ebenfalls auf. Und Ruhepausen, etwa in Form eines Nickerchens, sind für sie so erholsam wie ein Kurzurlaub. ✿

WINTER-KOMBI-AKTION

Jetzt im Winter gibt es beim Kauf von 2 Apothekers Balsamen nach Wahl 1 Nagelbürste im Wert von € 4,50 gratis. Apothekers Balsame enthalten hochwirksame natürliche Nährstoffe, deren maximale Wirksamkeit durch das schonende Herstellungsverfahren erhalten bleibt. Frei von Mikroplastik, Silikonölen, Paraben und tierischen Fetten.



Aktion gültig bis 31.12.2014, solange der Vorrat reicht.

HYALURONSÄURE-KAPSELN

Wertvolle Feuchtigkeit für Haut und Gelenke. Hyaluronsäure kommt natürlich im Körper vor, fängt freie Radikale ab und bindet Feuchtigkeit. Die 100 % veganen Kapseln aus pflanzlicher Hyaluronsäure halten aber nicht nur die Haut elastisch und wirken gegen das Austrocknen, sondern sorgen auch für agile Gelenke.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 29,90

HAUT.HAARE.NÄGEL-KAPSELN

Für starke Nägel, glänzendes Haar und strahlende Haut. Mit vielen hochwertigen Inhaltsstoffen – zum Beispiel Perlhirseextrakt, D-Biotin, Siliciumdioxid und Zinkgluconat – fördern und erhalten die Kapseln die Kraft und Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln. Zusätzlich regen sie das Haarwachstum an.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 14,90

TAUSENSCHÖN.PUR-TEE

Belebende, zellschützende Teemischung. Die spezielle Komposition vereint u. a. den großblättrigen Weißen Tee „Pai Mu Tan“ mit der herzöffnenden Rose und dem entspannenden Eisenkraut. Der edle Weiße Tee ist besonders für seine antioxidative Wirkung bekannt, mit der er vor vorzeitiger Hautalterung schützt. In Bio-Qualität!



30g: € 7,50



Lichtblicke bei Angst

Wieso Angst in Maßen gut ist und wie wir verhindern, dass sie uns beherrscht.

Gefahren gehören zum Leben. Sei es der wilde Bär von damals, der unsere Vorfahren verfolgte, oder der heutige Blick nach unten von einer Hochhaus-Terrasse – hätten wir keine Angst, wäre die Menschheit schon lange ausgestorben. Im Grunde ist die Angst ein Beschützer, der unser Überleben sichert. Zwar kommen wir in der zivilisierten Welt nur

selten in lebensbedrohliche Situationen, trotzdem reagiert unser Körper noch genau gleich: mit geschärften Sinnen, höchster Aufmerksamkeit, verringerter Verdauungstätigkeit, angespannten Muskeln, gesteigerter Atmung und erhöhtem Blutdruck. In manchen Situationen kann das durchaus hilfreich sein – aber eben nicht in allen.

WENN DIE ANGST BLEIBT

In der Natur wäre die Sache einfach: Ist die Gefahr überstanden, verschwinden auch die Angstsymptome wieder. Richten sich unsere Ängste nun aber gegen Komplexeres als einen hungrigen Bären, kann es passieren, dass der angespannte Zustand anhält. Die Angst bleibt im Körper

VITAMIN-B-KOMPLEX-FORTE-KAPSELN

Für starke Nerven und innere Ruhe. Vitamin B ist ein wichtiger Energielieferant, unterstützt die Stoffwechselprozesse und stärkt das Nervensystem. Die veganen Kapseln sorgen für gesteigerte Leistungsfähigkeit, bessere Konzentration und einen klaren Kopf.

Weiters wirken sie positiv auf Gesundheit sowie Schönheit von Haaren, Haut und Nägeln.

VITALPILZ-CORDYCEPS-KAPSELN

Bessere Laune, stärkere Abwehrkräfte. Der wertvolle Heilpilz Cordyceps sinensis wird in Asien schon seit über 2.000 Jahren eingesetzt. Bei erschöpfungsbedingten Depressionen fördert er Kraft, Ausdauer und Willensstärke. Er hellt die Stimmung auf, steigert die Libido und unterstützt die Lunge und das Immunsystem.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

30 Stück: **€ 14,90**
60 Stück: **€ 24,90**



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: **€ 33,90**

TIPP SPAGYRIK ANGST-/PANIK- KOMPLEX



Diese nebenwirkungsfreie spagyrische Essenz hilft uns, der Angst ein Lächeln zu schenken und ihr mit mehr Selbstbewusstsein zu begegnen. Bestehend aus u. a. dem Angstlöser Kava-Kava, der Ruhe schenkenden Passionsblume und dem Energie- und Gelassenheitsspendender Hafer.



von Mag. pharm. Sonja Edelsbrunner

und wird zu Stress. Wird dieser nicht abgebaut, kann er sich als körperliche oder psychische Erkrankung manifestieren – die ursprüngliche Angst wird beispielsweise zur Depression. Übertriebene Sorge um die Zukunft oder um den eigenen Körper, Hilfslosigkeitsgefühle, Niedergeschlagenheit, verlangsamtes Denken oder sinnloses Gedankenkreisen zählen zu den charakteristischen Symptomen dieser psychischen Störung.

DIE ANGST ÜBERWINDEN

Was auch immer uns Angst macht – wenn wir das Gefühl hinterfragen, nehmen wir ihm schon viel von seiner Macht. Spüren wir die Angst aufsteigen, ist daher das oberste Gebot: Ruhe bewahren. Wenn wir mit einem inneren Lächeln die Gründe unserer Angst differenziert betrachten, dann wird es uns leichter fallen, mit ihr umzugehen, und sie schließlich Stück für Stück loszulassen. Über bewusstes Ein- und Ausatmen lässt sich der aufgeregte Körper wieder beruhigen.

Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine eigene Angst versteht.

Marie Curie

Dem Geist hilft es, sich gezielt darauf zu besinnen, dass all diese furchtsamen Gedanken selbst gemacht sind und genauer betrachtet gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben. Wir allein sind für unser Kopf-Kino verantwortlich, und wenn uns der Film nicht gefällt, sind wir imstande, ihn zu ändern. So wurde beispielsweise erforscht, dass sich Erinnerungen an psychische oder körperliche Gewalt durch positive Aspekte der Meditation wie Mitgefühl, Achtsamkeit und Selbstliebe abbauen lassen. Negative Gedankenbilder werden

ÜBUNG NR. 1: GEHEIMWAFFE ATEM

Unser Körper reagiert auf Angst mit flacher, schneller Atmung. Da heißt es innehalten und sich konzentrieren: Beim Einatmen den ganzen Bauchraum ausfüllen, dann lange ausatmen. Nach jedem neuen Einatmen wird eine Pause gemacht. Siehe da: Angst und Anspannung lösen sich in Luft auf.

dabei bewusst durch positive ersetzt. Generell kann die Angst als Chance gesehen werden, sich in Gelassenheit zu üben und Stärke zu gewinnen. Die „Angst vor der Angst“ ist dafür ein gutes Beispiel: Wer unter Panikattacken leidet und angespannt die nächste fürchtet, beschwört sie geradezu herauf. Wer sich hingegen selbst gut zuredet und seinen Zuspruch mit Erinnerungen an ähnliche Situationen untermauert, die gut überstanden wurden, gewinnt wieder mehr Vertrauen in sich selbst und kann die Angst leichter bezwingen.

Fühlen wir uns von unseren Ängsten völlig überfordert, sollten wir uns nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch manchmal genügt es schon, Tätigkeiten auszuführen, die uns bewusst ins Jetzt zurückholen. So hilft Gartenarbeit bei der Erdung, Atemübungen beruhigen, Spaziergänge in der Natur tragen zur Entspannung bei. Apropos Natur: Gegen die Angst ist auch so manches Kraut gewachsen. Kava-Kava gilt als einer der besten Angstlöser und kann als spagyrisches Mittel eingenommen werden. Bewährt hat

ÜBUNG NR. 2: DER ANGST DIE ZÄHNE ZEIGEN

Lächeln hat eine enorme Kraft, auch wenn wir es nur innerlich tun. Beim Atmen wird zunächst der Bauch beobachtet, wie er sich hebt und senkt. Dann stellen wir uns ein inneres Lächeln vor, das den ganzen Körper mit hellem Licht, Wärme und Freude füllt. Da hat die Angst keinen Platz mehr.

sich auch das stimmungsaufhellende Johanniskraut, es vermittelt Ruhe und stärkt gleichzeitig Konzentration und Herz. Ebenso mild beruhigend und ohne Abhängigkeitsgefahr wirken außerdem Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Lavendel. Als Kräuterkissen oder Tee beugen sie nächtlichen Panikattacken vor und lassen uns besser schlafen. ❀

GRIECHISCHER BERGTEE

Muntert auf und bringt Freude. Unruhe, Depressionen und Ängstlichkeit liegt oft ein Serotoninmangel zugrunde. Griechischer Bergtee hat eine serotoninsteigernde Wirkung, er fördert die Ausgeglichenheit und die Entspannung, hilft gegen geistige Erschöpfung und verbessert Schlaf und Konzentrationsfähigkeit.

60g: € 5,90





Angemessener Druck

Wie es zu Bluthochdruck kommt und was ihn senkt.

Unser ganzer Körper braucht Blut. Im Optimalfall pumpt es das Herz mit einem Druck von 120/80 mmHg durch die Adern. Steigt dieser Wert dauerhaft auf 140/90 mmHg, sprechen wir von Bluthochdruck. Weil das oft unbemerkt geschieht und gefährlich sein kann, ist regelmäßiges Messen – möglichst zur selben Uhrzeit – wichtig.

DRUCK UND RISIKEN SENKEN

In der heutigen Leistungsgesellschaft stehen wir oft unter Druck. Manche von uns geraten dadurch geradezu in ständige Alarmbereitschaft. Das verengt die Gefäße, das Herz muss stärker pumpen, der Blutdruck steigt. Zu einem solchen Spannungszustand kann es auch kommen, wenn wir un-

serem Ärger nie Luft machen. Wir halten innerlich den Deckel drauf, der Druck in unserem brodelnden Kochtopf nimmt zu. Seelische Probleme zeigen sich jedoch schnell in Blutdruckproblemen. Umso wichtiger ist es, gelegentlich Dampf abzulassen und bewusst für Entspannung zu sorgen.

Ist der zu hohe Blutdruck anfangs unauffällig, zeigen sich bei starker Erhöhung bald Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, häufiges Nasenbluten, Nervosität und Atemnot bei körperlicher Belastung. Neben Entspannungsübungen schafft eine Lebensstiländerung Abhilfe. Das Reduzieren von Alkohol und Nikotin ist ein guter Anfang. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit wenig Fleisch, dafür viel Gemüse, Obst und Olivenöl helfen beim Senken des Gewichts und anderer Risikofaktoren. Auch pflanzliche Blutdrucktropfen, Globuli und hoch dosierte Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Form von Krill-Öl, verringern den inneren Hochdruck. *

VITALPILZ-AGARICUS-KAPSELN

Für einen ausbalancierten Blutdruck und ein starkes Immunsystem. Der Sonnenpilz ist ein bewährtes TCM-Heilmittel und bietet eine ausgewogene Kombination wertvoller Vitamine und Mineralstoffe, wie u. a. Folsäure, Eisen, Zink und Magnesium. Der hoch dosierte Vital-Extrakt als vegane Kapseln in Bio-Qualität.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: **€ 33,90**

Promotion *



OMEGA 3 PLUS Q10

Omega 3 plus Q10 Kapseln zur diätetischen Behandlung bei erhöhten Blutfettwerten (erhöhter Cholesterin- und/oder Triglyceridspiegel) sind eine reichhaltige Quelle an wertvollen Omega-3-Fettsäuren (DHA/EPA). Enthält zusätzlich den Energielieferanten Q10!

www.ratiopharm.at

TIPP SPAGYRIK BLUTDRUCK- KOMPLEX



Spagyrische Tropfen mit u. a. Steinklee und Misteln regulieren den Blutdruck und sind frei von Nebenwirkungen. Sie haben stets einen ausgleichenden Effekt und können sowohl bei zu hohem als auch bei zu niedrigem Blutdruck über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden.

von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer





Bio-Pflege Dr. Alkaitis

Biologisch aktive Kosmetik für jeden Hauttyp.

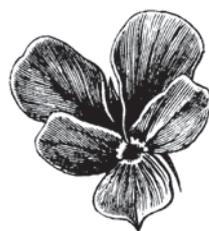
Aufbauend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und großer Expertise in der medizinischen Pflanzenkunde entwickelte Dr. Alkaitis die erste „lebendige“ Hautpflegeserie. Die Inhaltsstoffe: ausschließlich essbare Bio-Zutaten wie Früchte vom Bio-Bauernhof, wild gesammelte Kräuter, ganze (Meeres-)Pflanzen und hochwertige,

kalt gepresste Öle. Alle Zutaten werden so schonend verarbeitet, dass ihr maximales therapeutisches Potenzial erhalten bleibt. So ist jedes der hochkonzentrierten Produkte biologisch aktiv und passt sich durch seine „lebendige“ Rezeptur dem individuellen Hauttyp an. Damit auch die empfindlichste Haut zurück in ihr Gleichgewicht findet. *



Überirdische Öle

Gereinigte Chakren, strahlend schöne Haut: Elfen, die Schutzwesen der Pflanzen, verstärken mit ihrer Kraft die Wirkung der biologischen Körperöle von Max and Me und sorgen so für gute Schwingungen. Jetzt neu: Auch Gesichtsöle.



Die Gewinner des TEM-Herbst-Such-Gewinnspiels

Codewort: **KUNTERBUNT**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Frau Brigitte Berner
2. Preis: Frau Heidi Knörl
3. Preis: Mag. Claudia Hejl

Wir gratulieren recht herzlich!



Edles Bio-Parfüm

Organisch, natürlich gut riechend und in schöner Optik, so stellte sich die Neuseeländerin Frances Shoemack ihr Traumparfüm vor. Doch weil sie keinen solchen Duft fand, kreierte sie ihn kurzerhand selbst und benannte ihr Label nach Abel Tasman, dem holländischen Entdecker Neuseelands. Auch das Design ist „made in Amsterdam“: Als stylisher Blickfang umfassen recyceltes Glas und Holz den sinnlichen, nachhaltig hergestellten Abel-Duft.

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Purpur Apotheke
Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM) e.U.
Geschäftsführer:
Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM)
Radegunder Straße 47, 8045 Graz
Tel.: + 43(0)316/69 37 03
apotheke@purpurapotheke.at
www.purpurapotheke.at
www.facebook.com/purpurapotheke

Blattlinie: „Purpur News“ ist eine Kundenzeitschrift der Purpur Apotheke und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei bei der Komplementär-Medizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Entgeltliche Veröffentlichungen sind als Promotion gekennzeichnet.

*Promotion: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erscheinungsweise: quartalsweise
Auflage: 4.000 Stück

Konzept & Realisation:
bocom Unternehmenskommunikation GmbH
Fotocredits: Lichtbildneri, iStock, fotolia,
Quagga Illustrations
Druck: Druckerei Janetschek GmbH

Papier: Impact Climate 120 g/m², CO₂-neutral aus 100 % Altpapier, von Lenzing Papier Österreich

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



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



Purpur-Stammkunden-Bonus

Neu: -10%-Gutschein zum Geburtstag

Das neue Bonussystem der Purpur Apotheke hält einen besonderen Vorteil für Stammkunden bereit: Werden im Jahr mehr als 200 Euro für Privatkäufe (ohne Rezepte) ausgegeben, wird die Treue mit einem

-10%-Gutschein zum Geburtstag belohnt! Der Gutschein kann innerhalb von drei Monaten, zum Beispiel gleich beim nächsten Einkauf, eingelöst werden. Ausgenommen sind Rezepte und Aktionen.



Zusätzlich gibt es exklusiv für Stammkunden jedes Monat ein Produkt zum Aktionspreis – einfach Gutschein einlösen und sparen.

Stammkunde werden und sein lohnt sich also jetzt noch mehr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



purpur GUTSCHEIN November 2014



60 Stück:
€ 15,00
statt € 19,90

STERNANIS-KAPSELN

In Grippezeiten gesund bleiben:
Der antivirale Sternanis bekämpft die Erreger von Erkältungen und Grippe.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur im jeweiligen Monat gültig.

Purpur Apotheke
Radegunder Straße 47, 8045 Graz
Tel.: 0 316/69 37 03
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–18.00,
Sa 8.00–12.30 Uhr



purpur GUTSCHEIN Dezember 2014



30 Stück:
€ 12,00
statt € 14,95

SUPERIMMUN D3

3-fach-Stärkung für die Abwehrkräfte:
die hochwirksame Kombination aus Vitamin C, Zink und Vitamin D3.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur im jeweiligen Monat gültig.

Purpur Apotheke
Radegunder Straße 47, 8045 Graz
Tel.: 0 316/69 37 03
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–18.00,
Sa 8.00–12.30 Uhr



purpur GUTSCHEIN Jänner 2015



250 ml:
€ 15,00
statt € 17,50

BRONCHI.PUR-SAFT

Beruhigung für den Rachen: mit keimtötendem Thymian und schleimlösendem Spitzwegerich gegen Hustenreiz.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur im jeweiligen Monat gültig.

Purpur Apotheke
Radegunder Straße 47, 8045 Graz
Tel.: 0 316/69 37 03
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–18.00,
Sa 8.00–12.30 Uhr

