Ausgabe 10 | Frühjahr 2015

purpur apotheke
ihre kraftquelle

Im Porträt: BRENNNESSEL

PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

7 **HAUT IN BALANCE**
Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sorgt auch von innen für schöne Haut

8 **WOHLFÜHL-FRÜHLING**
Gesunde Begleiter, die uns im Frühjahr besonders gut tun

14 **SCHMERZ-ABWEHR**
So sagen echte Kerle Rückenschmerz & Co den Kampf an

„Lass in Liebe los,
was dich
unglücklich macht."

Frühling. Alles erwacht zu neuem Leben. Nun ist die Energie für einen Neuanfang am stärksten. Es ist die beste Zeit, um sich von belastenden, überflüssigen Dingen zu verabschieden und sich frei für positive Veränderungen zu machen. All das fällt uns im Frühjahr leichter.
Frühlingszeit ist Leberzeit. Auch die Leber, eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane, entfaltet im Frühjahr ihre volle Funktionskraft. Jetzt ist also der ideale Zeitpunkt, um zu entgiften, zu entschlacken und überflüssige Kilos loszulassen.

LOSLASSEN BEDEUTET FREI SEIN

Wir können diese „Frühlingsenergie" auch dazu nützen, negative Gedankenmuster loszulassen. Dafür müssen wir erlerntes Verhalten und antrainierte Gefühle, die ihren Ursprung meist in alten Verletzungen haben, wieder verlernen. Täglich denken wir belastende Gedanken und machen uns vom Urteil unserer Mitmenschen abhängig. Dabei projizieren wir in unserem Kopfkino alles Mögliche auf andere. Lassen wir diese negativen Gedanken und Gefühle los, wird der Weg frei – zu uns selbst.

Aktionswoche vom 23. bis 28. März 2015 –
mit tollen Angeboten, Vorträgen und Gewinnspielen.

Das Loslassen ist ein mehrstufiger Prozess, bei dem uns fokussiertes Atmen hilft. Dadurch lernen wir, unsere negativen Gedankenmuster zu erkennen und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen. Erst wenn wir die trügerischen Projektionen entlarven können, sind wir in der Lage, sie loszulassen und diese Erfahrungen in Weisheit umzuformen.
Dann legt sich das Loslassen wie ein liebevolles Pflaster auf unsere innerlichen Wunden. Wir können besser heilen, fühlen uns leichter, zufriedener, glücklicher und kraftvoller. Je mehr wir loslassen, desto freier sind wir.

Machen Sie sich einen schönen Lenz – mit viel Freude und Leichtigkeit.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2015.

I

TEM-Frühjahr-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.
Die ersten 300 Teilnehmer erwarten je **5 ml PollenfreiPUR-Tropfen**.
Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen
an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

1. PREIS: 6 Flaschen purpur-Rotwein im Wert von € 130,–

2. PREIS: Ein PollenfreiPUR-Paket im Wert von rund € 50,–

3. PREIS: Vitalpilz-Bio-Reishi-Kapseln im Wert von € 34,–

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Brennnesselblatt-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 Teilnahmeschein 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. April 2015.

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

Ballast, ade! Was uns der Frühling schenkt, ist mit Körper und Seele spürbar:

			C					K			

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

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.

Frühlingszeit ist Leberzeit

Wie wir unseren Körper am besten beim Entgiften unterstützen können.

Rechts im Oberbauch, gut geschützt unter den Rippen, befindet sich eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane: die Leber. Sie ist meist nicht zu spüren, doch bei starker Belastung, z. B. durch Schadstoffe oder zu fettes Essen, können wir zwischen ein und drei Uhr nachts aufwachen – dann ist nämlich „Leberzeit" laut unserer Organuhr.

DEN KÖRPER FIT MACHEN

Ist die Leber überlastet, können Giftstoffe nicht richtig ausgeschieden werden und wir ermüden schneller. Hängt dem Körper zudem noch der Winter nach – samt ungesunder Ernährung, wenig Bewegung und einem verlangsamten Stoffwechsel – braucht er im Frühling Unterstützung, um wieder auf Touren zu kommen und die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Denn gerade im Frühling entfaltet die Leber ihre größte Funktionskraft und sorgt für den Abbau der Winterschlacken. Eine Frühjahrskur mit Löwenzahn, Artischocken und regelmäßigen Leberwickeln ist da eine wahre Wohltat, um voller Energie in den Lenz zu starten.

Promotion*

VEGGIE POWER

VeggiePower Smoothie und Kapseln unterstützen die Leber bei ihrer Ausleitungstätigkeit und helfen, den Blutzucker- sowie Insulinspiegel zu regulieren. Die erlesenen pflanzlichen Inhaltsstoffe sind reich an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien – für mehr Energie und Vitalität. **www.oekopharm.at**

LEBER.PUR-TROPFEN

Helfen beim Entgiften und bringen frischen Schwung. Die Tropfen bieten eine einzigartige Kräutermischung, um die Lebertätigkeit anzuregen. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen unter anderem die Reparaturpflanze Löwenzahn, die mit ihren Bitterstoffen die Leber unterstützt sowie entzündlichen Prozessen vorbeugt, und Wacholder, der den Stoffwechsel und die Entgiftung fördert.

50 ml: **€ 17,90**

TIPP TEM LEBERWICKEL

Ein Leberwickel zur Mittagszeit regt die Durchblutung der Leber an. Dazu ein kleines Handtuch mit heißem Wasser tränken, gut auswringen und doppelt gefaltet auf die Leberregion legen. Darauf kommt eine Wärmflasche und darüber möglichst luftdicht ein großes trockenes Handtuch. Gut zudecken und 30 Minuten liegen bleiben.

von Tanja Gangl, PKA

Blutreinigende Brennnessel

Wie uns das „aggressive Unkraut“ zu mehr Energie und besserer Mobilität verhilft.

PFLANZENSTECKBRIEF

BRENNNESSEL
(Urtica urens)

Wuchsform:
bis zu 60 cm hohe, krautige Pflanze
Synonyme: Haarnessel, Hanfnessel, Eiternessel, Tausendnessel
Herkunft: Eurasien
Pflanzenfamilie:
Brennnesselgewächse (Urticaceae)
Verwendete Pflanzenteile:
ganze Pflanze, Blätter, Früchte, Wurzeln, Presssaft
Anwendungsbereiche:
Ausleitung und Entgiftung, Rheuma, Gicht, Haut- und Harnwegserkrankungen, Prostatabeschwerden, Frühjahrsmüdigkeit

Der erste Frühlingsspaziergang in kurzen Hosen – und plötzlich brennt etwas am Bein. Der Kontakt mit Brennnesseln kann ziemlich unangenehm sein. Als Marspflanzen sind sie schließlich ausgesprochen wehrhaft. Bei der leisesten Berührung der sägeblattartig gezahnten Blätter brechen die darauf befindlichen Brennhaare an den Köpfchen ab und bohren sich wie Injektionsnadeln in die Haut. Dabei injizieren sie eine ganze Reihe an Reizstoffen, darunter Histamin, Serotonin und Spuren von Ameisen-, Essig- und Buttersäure. Das Ergebnis: Rötungen, Juckreiz und brennende, schmerzende Quaddeln. Doch würde sich die Brennnessel nicht so vehement zur Wehr setzen, wäre sie schon längst ausgerottet – so vitalstoffreich sind ihre Blätter. Und: Gezielt angewandt, kann das Brennen sogar heilsam sein, denn es führt zu einer besseren Durchblutung, aktiviert die Muskelzellen und verbessert die Beweglichkeit, da Schlacken ausgeschwemmt werden.

Nicht umsonst gehört die Brennnessel weltweit zu den ältesten medizinisch verwendeten Pflanzen. Bereits der griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides, der im 1. Jahrhundert lebte, empfahl sie bei Arthritis, Drüsenschwellungen, Ekzemen und Gicht. Und bis heute wird die Behandlung mit Brennnesseln bei schmerzhaft geschwollenen Knien und anderen Gelenken, bei Rheuma, Ischiasbeschwerden und Lähmungserscheinungen praktiziert.

Die Brennnessel: grimmiges Gebaren, aber hilfreiches Herz.
Kräuterpfarrer Johann Künzle

VITALISIERENDE AGGRESSION

Majestätisch, stolz, wehrhaft und unbeugsam – die häufig als „Königin der Heilpflanzen“ bezeichnete Brennnessel steht für einen starken Willen, allerdings auch für Aggression. Doch die ist nicht zwangsläufig negativ. Ursprünglich betrachtet, ist Aggression etwas Positives, denn sie hilft uns, Hindernisse zu beseitigen. Sie räumt auf mit Altem, Verbrauchtem, Kraftlosem und Überfälligem

und schafft so Raum für Neues. Homöopathisch verleiht die Brennnessel „positive Stacheln“. Mit ihrer Hilfe fällt es leichter, sich selbst zu überwinden, einen starken Willen zu entwickeln und im eigenen Leben die Führung zu übernehmen. Fehlt dieser Wille, wird häufig an behindernden Neigungen und Bindungen festgehalten, was die Ansammlung von seelischen und körperlichen Schlacken begünstigt. Eine üppige, eiweißreiche Ernährung führt ebenfalls zu schädlichen Stoffwechselprodukten im Blut, die rheumatische und gichtartige Beschwerden auslösen können. Hier hilft die aggressive Brennnessel, indem sie erstarrte Strukturen dynamisch aufbricht.

Aufgrund ihres außerordentlich hohen Eisengehalts hat die wehrhafte Pflanze ohnehin viele positive Wirkungen auf das Blut. Sie reinigt es, fördert die Blutbildung und reguliert den Blutdruck. Außerdem kann Brennnesselextrakt den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern auf natürliche Art senken, da es die Bauchspeicheldrüse anregt. Weiters steigert die entwässernde Brennnessel die Harnausscheidung und lässt sich daher wirkungsvoll gegen Harnwegsinfekte einsetzen, um schädliche Bakterien mit dem Urin schneller auszuspülen. Auch gegen Allergien, Prostata- und Verdauungsbeschwerden ist die entzündungshemmende Heilpflanze sehr wirksam.

FRÜHJAHRSPUTZ IM KÖRPER

Wenn uns Eisenmangel und Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen machen, hilft eine reinigende Brennnesselkur. Dazu werden täglich drei große Tassen Tee getrunken und der Speiseplan um weitere Brennnesselgerichte ergänzt. Je nach Geschmack kann das grüne Eisenwunder als Salat oder gekocht wie Spinat genossen werden.

Die Kur sollte mindestens zwei, jedoch nicht länger als sechs Wochen durchgeführt werden. Und welche Zeit eignet sich dafür besser als der Frühling, wenn alles Alte geht, damit Neues entstehen kann?

BRENNNESSEL-TROPFEN

Bringen neuen Schwung und fördern die Entgiftung. Die hochkonzentrierte Muttertinktur ist vielseitig anwendbar: Die zahlreichen wertvollen Wirkstoffe der Brennnessel lösen Stagnationen und können bei Gichtbeschwerden, bei erhöhten Harnsäurewerten, bei Blutarmut und allgemeinen Erschöpfungszuständen sowie zur inneren Behandlung von unangenehmem Körpergeruch eingesetzt werden.

50 ml: **€ 13,40**

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

REZEPT-TIPP: BRENNNESSEL-SUPPE

von Nataly del Carmen, in Ausbildung

500 g Brennnesselblätter
1 kleine Bio-Zwiebel, fein gehackt
1 große Bio-Kartoffel, geschält und gewürfelt
1 Liter Gemüsefond (z. B. Hildegard von Bingen)
5 EL Schlagobers
Salz, Pfeffer, Kerbel
1 EL Bio-Bratöl
Dinkelcroûtons

Ein Drittel der Brennnesselblätter fein hacken und zur Seite stellen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. 3 Minuten andünsten, Kartoffelwürfel beigeben und kurz mitrösten. Die restlichen Brennnesselblätter dazugeben und ca. 1–2 Minuten mitgaren. Mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kerbel würzen. Nach Belieben mit Schlagobers verfeinern.

Abschließend mit Dinkelcroûtons und den restlichen Brennnesselblättern bestreuen, servieren und die entschlackend-vitalisierende Wirkung genießen. Guten Appetit!

Jeder isst anders

Was hinter Nahrungsmittelunverträglichkeiten steckt.

Ob Gluten, Laktose oder Fruktose – wieso sind wir heute mit so vielen Nahrungsmittelunverträglichkeiten konfrontiert? Die Ursachen finden sich im Darm: Verschiedene Faktoren verändern die Bakterienbesiedelung, es kommt zu einer Verschiebung des Darmmilieus, die Darmflora gerät aus dem Gleichgewicht und Nahrungsmittel werden nicht mehr vertragen. Einer der häufigsten Faktoren ist „schlechte" Ernährung: Die Mahlzeiten werden falsch zusammengestellt, zu wenig gekaut, wir essen zu viel, zu spät und zu zuckerreich. Aber gerade Zucker nährt Bakterien und Pilze, die den Darm zusätzlich belasten. Abführmittel und Antibiotika schädigen die Darmflora ebenfalls.

DAS GESUNDE GLEICHGEWICHT

Ein Einheitsrezept für die „richtige" Ernährung gibt es nicht. Die Traditionelle Europäische Medizin begründet das darin, dass der Stoffwechsel jedes Menschen, je nach Zustand des Verdauungssystems, unterschiedlich ist. Dennoch ist es sinnvoll, ein paar Grundregeln aufzustellen. Zu meiden sind etwa Fertigprodukte, auch Fruchtjoghurts, die viele Zusatzstoffe enthalten sowie Kuhmilch-Produkte im Allgemeinen. Dreimal täglich zu essen und sich dafür Zeit zu nehmen, ist generell empfehlenswert – während einer Kur aber unerlässlich. Zwischen den Mahlzeiten sollen zumindest fünf Stunden liegen und nach 15 Uhr keine Rohkost mehr verzehrt werden. Gemeint ist hier jegliches „kalte Essen" – auch belegte Brote, Salate & Co. Besser sind Suppen sowie kleine Portionen Fisch oder Fleisch.

Bei Unverträglichkeiten ist eine Darmsanierung sinnvoll. Dabei gilt: Erst reinigen, dann aufbauen. So kann unser Körper das Essen wieder gut aufnehmen. ❁

OVI-KOMPLEX-KAPSELN

Für eine natürliche Darmreinigung. Die Kapseln helfen bei Fehlbesiedelung des Darms und verringern milieufremde Keime und Pilze. Die Kombination aus u. a. Bromelain und Grapefruitkernextrakt begünstigt das gesunde Gleichgewicht der Darm- sowie der Scheidenflora und bremst unnatürliche Hefevermehrung im Genitalbereich.

KAPSELPASS
9+1 GRATIS

50 Stück: **€ 29,90**

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

Der gründliche Frühjahrsputz für den Körper, in Tropfenform. Mit Wacholdersprossen für das Lebersystem, Birkenknospen für Nieren und Schleimhäute, Zeder für Haut und Bindegewebe sowie Edelkastanie, die das lymphatische System ankurbelt. Bitte die individuelle Dosierung beachten.

G

50 ml: **€ 19,90**

AKTIVIERTES-VITAMIN-B6-KAPSELN

Beruhigen den Darm – für eine ausgeglichene Verdauung. Aktiviertes Vitamin B6 trägt zum Abbau von Histamin bei und hilft so bei überschießenden Reaktionen und Allergien. Ein Vitamin-B6-Mangel aufgrund von Alkohol- und Nikotinkonsum sowie durch Einnahme der Pille lässt sich mit den Kapseln gut ausgleichen.

KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück: **€ 15,90**

Natürlich – basisch – vegan

Diese Pflege bringt unsere Haut in Balance.

Biochemisch gesehen, sind wir Menschen von Natur aus basische Wesen. Leider sind aber viele von uns chronisch übersäuert. Eine unausgewogene Ernährung mit zu viel Fleisch, Kaffee und Tee sowie Säure produzierenden Nahrungsmitteln – wie Fruchtsäfte, Softdrinks, Alkohol und Zucker – trägt zur Übersäuerung bei. Zigaretten, Stress, seelische und übermäßige körperliche Belastung verursachen ebenfalls vermehrte Säurebildung. Ist der Säure-Basen-Haushalt dann aus dem Gleichgewicht, setzt der Körper alles daran, ihn wieder auszugleichen.

Dies geschieht hauptsächlich über die Nieren und die Lunge, doch auch über die Haut. Als größtes Ausscheidungsorgan kann diese bei einer Übersäuerung nicht mehr richtig arbeiten. Können überschüssige Säuren nicht ausgeschieden werden, wird das Bindegewebe als Zwischenlager genutzt – was Cellulite und vorzeitige Faltenbildung begünstigen kann. Eine basische Hautpflege wirkt der Übersäuerung entgegen.

BASISCHES HAUTPROGRAMM

Um den Säure-Basen-Haushalt der Haut auszugleichen und die Hautschutzbarriere zu erhalten, sind leicht basische Cremen, Seren und Bäder hilfreich. Von innen kann die Wirkung mit entsprechenden Tees unterstützt werden. Bei der Kosmetik sind hochwertige, rein pflanzliche Produkte ohne Alkohol vorzuziehen, damit die Haut nicht zusätzlich belastet wird. Eine Übersäuerung macht sich häufig an jenen Stellen des Körpers bemerkbar, an denen Schweiß-, Lymph- und Talgdrüsen sitzen. Kommt es dort zu Rötungen, Entzündungen, Nässen und Schuppung, hilft ein innerliches und äußerliches Programm mit basischer Pflege.

HAUT.PUR-TEE

Für ein reines, strahlendes Hautbild. Die spezielle Teemischung stärkt die Haut von innen. Das antibakterielle Stiefmütterchen bremst etwaige Entzündungen. Die enthaltene Brennnessel wirkt Wassereinlagerungen entgegen, während Löwenzahn die natürlichen Abwehrkräfte stärkt. Das unterstützt die Haut beim Gesundbleiben und fördert ein klares, schönes Hautbild.

30 g: **€ 4,90**

Promotion *

BADEKONZENTRAT

Siriderma® Basisches Badekonzentrat beruhigt die Haut und stimuliert sanft ihre Selbstfettung – so können Rötungen und Juckreiz reduziert werden. Die Haut wird sichtbar straffer und ihr Erscheinungsbild verbessert sich. Für Bäder, Waschungen und zur Säuglingspflege. Natürlich vegan.
www.siriderma.de

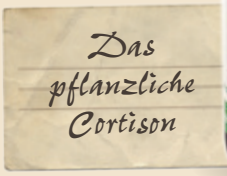
Promotion *

HYALURON-SERUM

Siriderma® Basisches Intensiv-Serum HYAL4 sorgt mit vier verschiedenen Hyaluron-Typen für Sofort-Effekte: frische, glatter wirkende und porenfeine Haut an Gesicht, Hals und Dekolleté. Mit reinem Rosenwasser. Vegan, frei von Alkohol und anderen organisch-synthetischen Konservierungsstoffen. **www.siriderma.de**

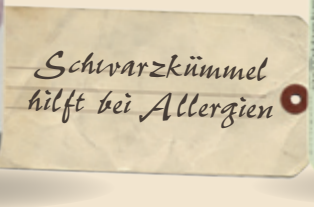
Gesunde Begleiter im Frühling

1 POLLENFREI.PUR-TROPFEN



2 JOHANNISBEER-SPRAY

KAPSELPASS
9+1 GRATIS



3 SCHWARZKÜMMELÖL-KAPSELN

4 SCHWARZKÜMMELÖL-BALSAM

1 POLLENFREI.PUR-TROPFEN
Pflanzenmischung bei überschießenden Stoffwechselvorgängen. Abschwellend, stark entzündungshemmend, beruhigend und befreiend. Unterstützt die Abgrenzung nach außen. 50 ml **€ 17,90**

2 JOHANNISBEER-SPRAY
Reguliert und unterstützt das Immunsystem bei Überreaktionen wie Allergien, Heuschnupfen, allergischem Asthma oder Ekzemen. Das „pflanzliche Cortison" hilft auch bei chronischen Entzündungen. 50 ml **€ 16,10**

3 SCHWARZKÜMMELÖL-KAPSELN
Intensive Darmreinigung mit zusätzlichem Anti-Allergie-Effekt – das entzündungshemmende Schwarzkümmelöl hilft u. a. bei asthmatischer Bronchitis, Verdauungsbeschwerden sowie Bluthochdruck. 80 Stück **€ 19,90**

4 SCHWARZKÜMMELÖL-BALSAM
Die pflanzliche Erste-Hilfe-Maßnahme für gereizte Schleimhäute: Rund um die Nase bzw. an den Schläfen aufgetragen, lindert der Balsam lästige Symptome wie Jucken, Brennen und Niesen. 50 ml **€ 12,90**

5 FRÜHJAHRSPUTZ.PUR-TEE
Unterstützt die Entschlackung und erleichtert die Ausscheidung von Säuren. Zinnkraut fördert dabei die Harnbildung, die Pfefferminze wirkt beruhigend und krampflösend. 40 g **€ 5,90**

6 FIGUR.PUR-AROMAÖL-TRIO
Aromatherapieöl-Trio für stärkeres Bindegewebe und ein schönes Hautbild: Effektives Fettabbauöl, vitalisierendes Entschlackungsöl und ausgleichendes Celluliteöl. 3x 50 ml **€ 45,70**

7 APOTHEKERS FUSSBALSAM
Sanfte Pflege für hornhautfreie Füße – auch bei Fußpilz. Frei von Mikroplastik, Silikonölen und Parabenen. 50 ml **€ 11,90**

8 PROBIOTIC-KOMPLEX-KAPSELN
Laktobakterien zum Aufbau bzw. zur Wiederherstellung einer gesunden Darmflora – nach einer entschlackenden Darmreinigung oder bei Antibiotikatherapien. 60 Stück **€ 17,90**

9 REDUZIERTES-GLUTATHION-KAPSELN
Das Antioxidans Glutathion bindet schädliche Stoffe, wie etwa Schwermetalle, im Verdauungstrakt und ist maßgeblich an der Entgiftung und Ausleitung beteiligt. 60 Stück **€ 29,90**

⑤ FRÜHJAHRS-PUTZ.PUR-TEE

⑥ FIGUR.PUR-AROMAÖL-TRIO

⑦ APOTHEKERS FUSSBALSAM

⑧ PROBIOTIC-KOMPLEX KAPSELN

⑨ REDUZIERTES-GLUTATHION-KAPSELN

Promotion *

LECTRANAL®

Lectranal® lässt unangenehme Heuschnupfensymptome erst gar nicht entstehen. Das Spezialextrakt der Traganthwurzel (Astragalus membranaceus) ist hoch wirksam und verursacht keine Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Mundtrockenheit oder Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit. Rein pflanzlich. **www.lectranal.at**

Promotion *

EASYVIT® RETARD

Stärkt die Abwehrkräfte und füllt die Vitaminspeicher nach dem Winter: Durch die einzigartige easyvit retard Matrix Formel werden die Inhaltsstoffe über den Tag verteilt freigesetzt. easyvit retard enthält neben Vitaminen auch Mineralstoffe und Aminosäuren bzw. pflanzliche Extrakte – für mehr Vitalität. **www.easyvit.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

Spaß beim Lernen

Natürlich mehr Konzentration und Gelassenheit.

Unsere heutige Zeit ist aufregend. Die modernen Technologien haben in den letzten Jahren eine unglaubliche Entwicklung vorgelegt. Konsolen, Smartphones und Tablets – unsere Kinder wachsen damit auf. Doch sie brauchen unsere Begleitung, um nicht überreizt, damit überlastet und überfordert, sondern positiv gefördert zu werden.

MEHR „ZURÜCK ZUR NATUR"

Konzentrationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten oder das ADHS-Syndrom treten weniger wahrscheinlich auf, wenn ein gesundes Maß zwischen technikgestütztem und ausgelassenem Spielen im Freien gehalten wird. Denn unsere Kinder lieben nicht nur „Angry Birds", sondern auch echte Vögel – wenn wir sie lassen. Die Ernährung ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Frisches, möglichst natürlich zubereitetes Bio-Obst und Bio-Gemüse sind eine gute Basis, Auszugsmehle mit isolierten Kohlenhydraten, raffinierter Zucker, Fast Food und Konserven eher weniger.

Besser als künstliche Farb- und Aromastoffe – die laut mehreren Studien die Lernleistung beeinträchtigen – sind natürliche Aromen, wie etwa verdünnte ätherische Öle, die bedenkenlos für diverse Speisen verwendet werden können. Zu 100 Prozent aus Bio-Pflanzen gewonnen, werden sie sehr gut vertragen und bieten ein breites Wirkspektrum.
Ein paar Tropfen auf einem Duftstein neben dem Bett oder mit dem Finger übers Kopfkissen gestrichen, können Schlafstörungen mindern. Frischer Orangenduft hilft, zur Ruhe zu kommen. Vanille fördert Glücksgefühle und nimmt die Angst vor schlechten Träumen. Mandarine wirkt Wunder gegen Antriebs- und Lustlosigkeit, Neroli vertreibt Prüfungsängste. ❁

LERN.PUR-TROPFEN

Bessere Konzentration und mehr Freude beim Lernen. Die pflanzliche Mischung schafft eine gute Lernbasis: Sie sorgt für einen klaren Kopf, fördert die Konzentration und hilft unseren Kindern, bei Stress und Druck gelassen zu bleiben. Haferstroh trägt zur Entspannung bei und unterstützt beim Stressabbau, Bernstein vermittelt Freude und bringt mehr Schwung ins Leben.

T

50 ml: **€ 17,90**

Promotion *

VIBOVIT® SCHULKIND

Vibovit® Schulkind liefert Multivitamine und Mineralien, angepasst an die speziellen Bedürfnisse von Kindern im Alter von 8 bis 12 Jahren – als Kautabletten oder Soft Drops. Alle Vibovit®-Produkte sind zucker- sowie laktosefrei und enthalten keine künstlichen Aromen oder Konservierungsstoffe. **www.vibovit.at**

Promotion *

SUPERMIND®

Nahrungsergänzung für kluge Köpfe: SuperMind® unterstützt Konzentration, Aufmerksamkeit und geistiges Durchhaltevermögen. Die hochwertigen Mikronährstoffe und Vitamine stabilisieren den Nervenstoffwechsel, schenken Ruhe und Gelassenheit. Erhältlich als orales Pulver, Saft oder in Kapselform. **www.oekopharm.at**

Schlaf, Kindlein, schlaf

Wie unsere Kleinsten besser zur Ruhe kommen.

Frisch auf der Welt, gibt es für unsere Kinder jeden Tag eine Menge an Eindrücken zu verarbeiten. Kein Wunder also, dass unsere Kleinsten ein enormes Schlafbedürfnis haben! Doch manchmal fällt es einfach schwer, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Und selbst wenn diese Hürde genommen ist, nehmen unsere Sprösslinge im Tiefschlaf ihre Umgebung wahr und reagieren oft sehr sensibel auf Reize. Dazu kommen das Zahnen und manchmal auch Koliken, die unseren Zwergen das Leben schwer machen können. Dabei hat jedes Baby individuelle Bedürfnisse und einen eigenen Schlafrhythmus, auf den unbedingt Rücksicht genommen werden sollte.

BERUHIGENDE HELFERLEIN

Ein relativ gleichbleibender Tagesablauf gibt unseren Kleinsten beruhigende Sicherheit und hilft, die Schlafbereitschaft des Babys besser zu erkennen und so seinen natürlichen Schlafrhythmus zu fördern. Gestillt oder gefüttert – ohne Reizüberflutung wie z. B. durch den Fernseher – und liebevoll gebadet, haben unsere Babys gute Voraussetzungen für den seligen Schlummer. Auch ein Einschlafritual mit leisem Singen erleichtert den Weg ins Träumeland. Fällt das Einschlafen dennoch schwer, kann Homöopathie helfen. Sind die Kleinen vor lauter Bauch- oder Zahnschmerzen erschöpft, beruhigt sie Avena sativa D 12. Blähungskoliken werden mit Lycopodium und Chamomilla erträglicher. Letzteres kann, ebenso wie Osanit-Kügelchen und Ferrum phosphoricum D 12, auch zur Unterstützung beim Zahnen gegeben werden. Fiebrige Unruhe vertreibt Belladonna. Bei krankheitsbedingter Unruhe sollte aber in jedem Fall ein Arzt zu Rate gezogen werden. ❁

HERZ.KRISTALL-KIND AURA-ESSENZ „NR. 1“

Für starke seelische Wurzeln und ein stabiles Urvertrauen. Die naturreinen ätherischen Öle – u. a. von Kakao, Vanille, Zimt und Rosenholz – verbinden ihre feinstofflichen Schwingungen in dieser AuraEssenz mit den Energien von Rauchquarz, Sternrubin und Bergkristall. Das schenkt Zuversicht, Geradlinigkeit und einen freien Kopf, um Neues in Angriff zu nehmen.

30 ml: **€ 39,00**

Promotion *

ZELL CALMIN

Zell Calmin bringt Ruhe in den Alltag. Diese Schüßlersalz-Kombination hilft bei Unruhezuständen und Stress sowie bei leichten Ein- und Durchschlafstörungen. Über den Tag verteilt eingenommen, bringt es Entspannung bei Stress, am Abend hilft Zell Calmin, zur Ruhe zu kommen.

www.adler-pharma.at

TIPP
AROMATHERAPIE
FÜR MEHR RUHE

Viele Babys genießen eine Massage als „Betthupferl“. Dazu einige Tropfen einer beruhigenden Aromaöl-Mischung – z. B. mit harmonisierender Vanille, Freude spendender Orange und entspannendem Lavendel – auf Jojoba- oder ähnlichem Basisöl, abends auf Fußsohlen und Nacken sanft einmassieren.

von Karin Pignitter, PKA

Der Schmetterling im Hals

Die Schilddrüse: Schaltstelle des Stoffwechsels und Sitz der Emotionen.

Unsere Schilddrüse ist eine wichtige Hormondrüse, die sich im Hals unterhalb des Kehlkopfes befindet. Sie besteht aus zwei Lappen, die durch einen schmalen Streifen verbunden sind und die Luftröhre umgreifen. Die Form der menschlichen Schilddrüse erinnert an einen Schmetterling – und ebenso empfindlich ist diese Drüse auch. Ihre Hauptfunktion besteht in der Jodspeicherung und in der Produktion von Schilddrüsenhormonen wie Trijodthyronin (T3) und Thyroxin. Diese beeinflussen den Stoffwechsel und die Funktion fast aller Organe. Zudem regeln sie den Energieverbrauch, die Körpertemperatur und das Wachstum einzelner Zellen und des Gesamtorganismus.

SCHILDDRÜSEN-FEHLFUNKTIONEN

Die jodhaltigen Schilddrüsenhormone wirken auch auf Herz und Kreislauf, den Blutdruck, auf den Zucker-, Fett- und Bindegewebsstoffwechsel sowie die Schweiß- und Talgdrüsen. Dementsprechend stark machen sich Fehlfunktionen der Schilddrü-

TIPP TEM
SCHILDDRÜSEN-TEE BEI UNTERFUNKTION

Die spezielle Teemischung wirkt ausgleichend und unterstützt die Schilddrüsenfunktion. Sie vereint jene Kräuter, die bei einer Unterfunktion die Schilddrüse anregen: Efeu reguliert den Stoffwechsel, Eisenkraut wirkt zusammenziehend, Wasserdost stärkt das Immunsystem und die Brunnenkresse belebt.

Sarah Goldgruber, PKA

VITALPILZ-BIO-REISHI-KAPSELN

Für ein starkes Immunsystem. Mit seiner ausgewogenen Komposition an Vitaminen, Mineralstoffen und hochwirksamen Vitalstoffen unterstützt „der Pilz der Unsterblichkeit" den Körper gleich auf mehreren Ebenen, um fit und aktiv zu bleiben. Auch hilfreich bei Schlafstörungen und Nervosität.

KAPSELPASS 9+1 GRATIS

60 Stück: **€ 33,90**

SELEN-KAPSELN

Fördern die normale Funktion der Schilddrüse. Eine ausreichende Versorgung mit Selen ist für viele Stoffwechselvorgänge unerlässlich. Die Kapseln helfen bei der Entgiftung von Schwermetallen, stärken das Immunsystem, lassen Entzündungen schneller abklingen und tragen dazu bei, dass die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht kommt.

KAPSELPASS 9+1 GRATIS

60 Stück: **€ 19,90**

se bemerkbar. Hypothyreose, die Unterfunktion, äußert sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung, ständigem Frieren, einer Neigung zu Verstopfung, brüchigem, glanzlosem Haar und – aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels – auch in Gewichtszunahme. In diesem Fall kann die Einnahme jodhaltiger Pflanzen dabei helfen, die Schilddrüse anzukurbeln. Liegt hingegen Hyperthyreose, die Überfunktion, vor, verläuft alles im Körper schneller. Neben vermehrtem Schwitzen, Nervosität, Schlafstörungen und Schlaflosigkeit, Haarausfall, Herzrasen und einem sensibilisierten Geruchssinn machen uns dann auch Reizbarkeit und Erschöpfung zu schaffen.

Man kann die Schilddrüse als das Gehirn des Stoffwechsels sehen.

Johannes Wilkens

Spezielle Tees und Globuli helfen dabei, die hyperaktive Schilddrüse zu drosseln und bei unserem Beschäftigungszwang einen Gang zurückzuschalten. Aufgrund zahlreicher Kropferkrankungen wird in Österreich seit Jahrzehnten das Speisesalz und die Futtermittel sämtlicher Nutztiere stark jodiert. Dies kann jedoch für viele Personen ein Zuviel an Jod bedeuten. Zusätzlich sind Nitrate und Nitrite, wie sie in Glashausgemüse und gepökeltem Fleisch vorkommen, zu meiden, da sie den Schilddrüsenstoffwechsel negativ beeinflussen.

HILFE AUS DER HOMÖOPATHIE

Da die Schilddrüse auch als Sitz der Emotionen gilt, kommt es bei ungelösten oder unausgesprochenen – bildlich „geschluckten" – Problemen häufig zu einem Globus hystericus: Wir haben das Gefühl, einen „Kloß im Hals" zu haben. Homöopathisch können hier Lachesis- oder Ignatia-Globuli helfen, die „Kommunikations-Schaltstelle" wieder frei zu bekommen. Bei Hashimoto-Thyreoiditis, einer chronischen Schilddrüsenentzündung, handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Der Körper bildet Abwehrstoffe gegen die eigene Schilddrüse, Über- und Unterfunktion wechseln sich ab. Wie bei allen Autoimmunerkrankungen sollten auch hier die Nieren gestärkt und der Körper mit viel Flüssigkeit entsäuert werden.

Bei allen Schilddrüsenerkrankungen wird die Einnahme von reinem Weihrauch und Selen in Kapselform als Basistherapie empfohlen. ❁

TIPPS BEI SCHILDDRÜSEN-UNTERFUNKTION

Jodhaltige Pflanzen:
Efeu, das pflanzliche „Kalium jodatum"
Eisenkraut, die volksmedizinische Kropf-Prophylaxe (Vorsicht in der Schwangerschaft, wehenfördernder Wirkstoff)

Globuli: Spongia oder Thyreoidea/Ferrum von Wala, Cuprum von Phytopharma zur Nierenstärkung und zur besseren Eisenverwertung

TIPPS BEI SCHILDDRÜSEN-ÜBERFUNKTION

Regulierende Pflanzen:
Wolfstrapp (Lycopus europaeus oder virginicus) als Teezubereitung
Leberwickel mit **Schafgarbe,** um das „Leberfeuer" zu zähmen

Globuli: Apis, das „fleißige Bienchen"

Allgemein:
Verzicht auf Jod

AIOH-HORMONIE-ESSENZ „BURNEGY"

Für eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion. Diese feinstofflich veredelte Essenz hilft dabei, die Energie eines über- oder unterfunktionierendes Hormonsystems in Balance zu bringen und die Produktion der dazu erforderlichen Botenstoffe anzuregen bzw. auszugleichen. „Burn in" statt „Burn out"!

10 ml: **€ 45,00**

TIPP
SCHÜSSLERSALZE SCHILDDRÜSEN-REGULIERUNG

Zur Regulation der Schilddrüse eignen sich die Schüßlersalze Nr. 15 und Nr. 26. Bei einem zusätzlichen Auftreten von innere Unruhe empfiehlt es sich, mit Nr. 14 zu beginnen und nach einer Woche zusätzlich Nr. 15 und Nr. 26 einzunehmen.

von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer

1. Hilfe bei Hexenschuss

Wie Mann es mit Rückenbeschwerden aufnimmt.

Wenn's mal wehtut, verziehen echte Kerle nur kurz das Gesicht. Auf der anderen Seite verkraften Frauen die enormen Schmerzen einer Geburt. Wer ist denn nun wehleidiger? Der Unterschied liegt in den Geschlechtshormonen: Testosteron senkt das Schmerzempfinden, Östrogen steigert es – Männer spüren schlicht weniger Schmerz.

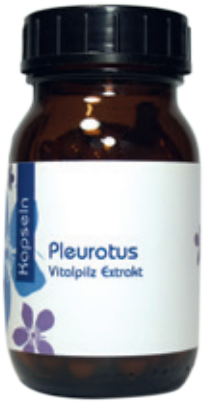
HINLEGEN UND EINSALBEN

Gebärende Frauen haben den Vorteil der schmerzstillenden Endorphine, leidenden Männern helfen oft ihre fürsorglichen Frauen, wenn es doch mal richtig wehtut. Höllische Schmerzen verursacht zum Beispiel ein Hexenschuss. Eine ungeschickte Bewegung reicht meist aus, um die plötzlich auftretenden Kreuzschmerzen mit Sperregefühl auszulösen. Vor allem, wenn wir sonst viel sitzen und dann etwas falsch anheben, werden wir anfällig für den so genannten „Lumbago". Als Ursache wird ein eingeklemmter Nerv vermutet. Es kommen jedoch auch andere Auslöser infrage – wie die Blockierung eines Gelenks, ein Bandscheibenvorfall oder der Verschleiß von Wirbelgelenken. Charakteristisch ist, dass sich die Rückenmuskeln so heftig verspannen, dass eine normale Körperhaltung nicht mehr möglich ist. Dann ist zunächst Hinlegen hilfreich, am besten mit angezogenen Beinen, seitlich oder in Rückenlage.

Je nach individueller Vorliebe helfen Wärmekissen oder -pflaster bzw. Kühlbeutel. Natürliche Schmerzmittel wie Teufelskralle, Weidenrinde und Cayenne-Pfeffer-Salbe bringen Linderung. Als gute Prophylaxe gilt regelmäßiger Sport, z. B. mit Rückenübungen. Hält der Schmerz länger als drei Tage an, gehen auch „harte Kerle" besser zum Arzt.

VITALPILZ-PLEUROTUS-KAPSELN

Bringt Entspannung bei Hexenschuss. Der Austernseitling ist reich an Vitalstoffen, Folsäure und Vitaminen. Sein Extrakt in Kapselform entspannt Sehnen, Muskeln und Gelenke und kann gegen Kreuzschmerzen, Hexenschuss und Gliederstarre eingesetzt werden. Auch hilfreich bei erhöhten Cholesterinwerten.



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück: **€ 33,90**

APOTHEKERS MULTIBALSAM

Lindert Spannungen sowie ausstrahlende Schmerzen. Der vielseitige Multibalsam mit Rosskastanie wird schonend aus sensiblen Naturstoffen hergestellt. Dank der effektiven Formel dringen die pflegenden Nährstoffe tief in die Haut ein. Frei von Mikroplastik, Silikonölen, Parabenen und tierischen Fetten.

100 ml: **€ 16,90**

TIPP
HOMÖOPATHIE
AKUT-BOOSTER

Die spezielle homöopathische Mischung beschleunigt und verbessert die Wundheilung. Sie enthält u. a. schmerzstillendes, heilungsförderndes Johanniskraut sowie Arnica montana zur Förderung des Abschwellens und der Gewebsneubildung. Bei akuten Verletzungen am besten den ganzen Flascheninhalt trinken.

von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum

Kosmetik ohne Kompromisse

ambient aus Österreich bietet reine Naturprodukte.

VITALIZER

Der Vitalizer mit hochwertigem Haselnussöl kann wie ein Duschgel verwendet werden. Er erhöht Spannkraft und Elastizität des Bindegewebes und sorgt für geschmeidige Haut.

250 ml: € 54,00

HYDRO-FLUID

Hilfe für trockene Haut: Das belebende Hydro-Fluid reinigt sanft und spendet wertvolle Feuchtigkeit. Dabei hebt sein angenehmer Wohlfühlduft nach Rosengeranien die Stimmung.

100 ml: € 19,00

VERWÖHN-ÖL

Fördert die Harmonie zwischen Mann und Frau, Körper und Geist: Nach 28 Tagen Reife in reinem Bio-Jojobaöl verbreitet die Fair-Trade-Bourbon-Vanille einen besonders sinnlichen Duft.

50 ml: € 22,00

VERTRAUEN-SPRAY

Die Duftmischung aus 100 % reinen ätherischen Ölen und Blütenessenzen lässt Ängste verfliegen und fördert die Gelassenheit. Ideal für Besprechungsräume und Kinderzimmer.

50 ml: € 17,00

FRAUENPOWER-LOTION

Von Hand geerntete Heilkräuter, z. B. Frauenmantel, harmonisieren den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, liefern wertvolle Nährstoffe und unterstützen die weiblichen Rhythmen.

100 ml: € 29,00

SONNENSCHEIN-LOTION

Für genussvolle Massagen, spendet Freude an dunklen Tagen: Die wohltuende Verwöhnpflege für Gesicht und Körper vermittelt dank enthaltener Heilpflanzen viel Licht und Liebe.

100 ml: € 29,00

100 % naturrein

Keine synthetischen Stoffe, keine chemischen Emulgatoren, keine Tierversuche: Das Linzer Kosmetikunternehmen ambient ist bei der Produktion konsequent. Ausschließlich reine Naturprodukte – wie lebendige Pflanzen, naturreine Baum-Harze, Fruchtsäfte, Heilerde und Heilpflanzen-Wasser – dürfen die wertvollen Wirkstoffe liefern. Denn das Credo lautet: „An unsere Haut darf nur, was auch gesund zu essen wäre." ✽

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: Lichtbildnerei, iStock, fotolia, Quagga Illustrations
Druck: Druckerei Janetschek GmbH

Papier: Impact Climate 120 g/m², CO_2-neutral aus 100 % Altpapier, von Lenzing Papier Österreich

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

Print O_2 kompensiert
oekostrom die echte Alternative

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

Geben Kraft: Spruch-Schilder

Gute Gedanken, die uns jeden Tag begleiten.
Jetzt in der Purpur Apotheke erhältlich.

Die Gewinner des TEM-Winter-Such-Gewinnspiels

Codewort: **HERZENSWUNSCH**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Frau Maria Held
2. Preis: Frau Anneliese Lässer
3. Preis: Frau Andrea Jack-Voigt

Wir gratulieren recht herzlich!

purpur
GUTSCHEIN
Februar/März 2015

50 ml:
€ 15,90
statt € 19,90

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

Helfen bei Allergien, Überreaktionen und fehlgerichteten Stoffwechselvorgängen.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur in den jeweiligen Monaten 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
März/April 2015

1 Packung:
€ 25,90
statt € 29,90

„VEGGIE POWER"-KAPSELN od. SMOOTHIE

Geballte Pflanzenkraft für mehr Vitalität – zur Unterstützung von Leber & Co.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur in den jeweiligen Monaten 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
April/Mai 2015

60 Stück:
€ 11,90
statt € 14,90

HAUT.HAARE.NÄGEL-KAPSELN

Sorgen für strahlende Haut, glänzendes Haar und kräftige Nägel.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Nur in den jeweiligen Monaten 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