

PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

neu.
„dieNikolai“
Bio-Naturkosmetik
aus der Wachau.
Seite 15



- 3 HEILSAME KURKUMA**
Die pikante Gelbwurz schützt unsere Zellen und stärkt die Verdauung



- 6 GEGEN ELEKTROSMOG**
So reduzieren wir die Strahlenbelastung der modernen Technik



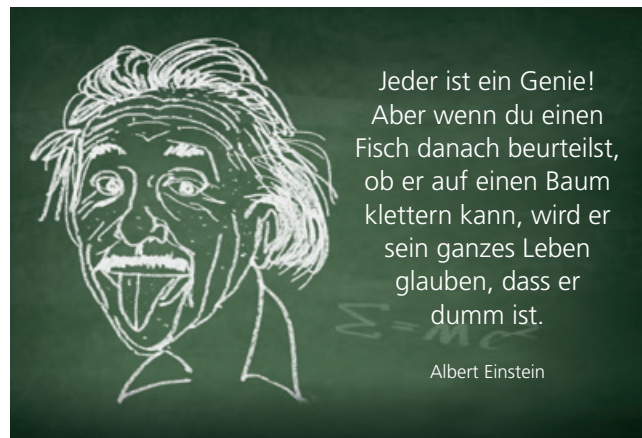
- 14 SENSIBLE REIZBLASE**
Sanfte Methoden, den ständigen Harndrang in den Griff zu bekommen



Der Glaube an die eigenen Stärken versetzt Berge.

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und übergab seiner Mutter einen Brief mit folgenden Worten: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“ Als die Mutter ihrem Sohn die Zeilen vorlas, hatte sie Tränen in den Augen: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“ Viele Jahre nach dem Tod der Mutter – Edison war inzwischen ein großer, angesehener Erfinder – stieß er zufällig auf ein zusammengefaltetes Papier in einer Schreibtischschublade. Er öffnete es und las: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr an unserer Schule haben.“ Edison weinte stundenlang und schrieb dann in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“

Was für eine wunderbare Geschichte. Sie zeigt uns, wie stark das Schicksal eines Kindes durch den Glauben der Eltern, Freunde und Lehrer an seine Stärken bestimmt wird. Der sprichwörtliche Glaube, der Berge versetzt.



STÄRKEN STÄRKEN

Jedes Kind kommt mit einzigartigen Begabungen auf die Welt. Neugierde, Wissensdurst und Selbstmotivation sind jedem Kind auf seine Weise eigen. In der Schule verlieren viele Kinder diesen natürlichen Forschergeist. Oft werden sie nicht verstanden, ihre Talente nicht erkannt. Nach dem Motto: „Was nicht rein passt, fällt raus“ werden Individualität und spezielle Begabungen als anstrengend, unerwünscht, ja als Defizit bewertet. Edisons Mutter erkannte das einzigartige Wesen ihres Sohnes. Edison hatte bereits seit seiner Kindheit Hörprobleme und war sein Leben lang schwerhörig. Das hielt ihn aber nicht auf, ein genialer Erfinder zu werden.

Entdecken wir die vielseitigen Begabungen unserer Kinder. Stärken wir diese Stärken und entscheiden wir uns für ein Leben ohne Rotstift. Wer seine Talente kennt und auf diese vertraut, kann seinen eigenen Weg durch das Leben erfolgreich meistern.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2016.



TEM-Herbst-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Die ersten 300 Teilnehmer erwarten je **5 ml EnergiePUR- oder LernPUR-Tropfen**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- 1. PREIS:** „dieNikolai“-Kennlernbox mit Serum und Handcreme im Wert von ca. € 85,- und einem 10,- Einkaufsgutschein
- 2. PREIS:** ImmunPUR-Box im Wert von € 64,50
- 3. PREIS:** Maniküre mit Lack im Wert von € 30,-

Vor- und Zuname, Titel

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Hafer-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. Oktober 2016.

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

Diese spontane Eingebung erhellt uns – und kommt ganz ohne Donner aus.

			S					L		T	
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	--

Telefonnummer

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.



Heilsames Gewürz: Kurkuma

Die pikante Gelbwurz unterstützt die Verdauung und stärkt unsere Darmgesundheit.

Das aus dem Rhizom („Wurzelstock“) der *Curcuma longa* gewonnene Gewürz gilt in Indien als heilig und ist seit über 3.000 Jahren ein beliebtes ayurvedisches Heilmittel. Neben dem Farbstoff Curcumin, der Currygerichten ihre typische Farbe verleiht, enthält Kurkuma viele, für unsere Gesundheit wertvolle Bestandteile: Ätherische Öle und zahlreiche Bitterstoffe – noch mehr als im verwandten Ingwer – sorgen für die traditionelle Verwendung bei Magen-, Darm- und Haut-Problemen.

FIXSTARTER AM SPEISEPLAN

Speisen mit Kurkuma sind eine wunderbare Gesundheitsvorsorge – das ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Die zusammenziehenden Bitterstoffe fördern die Fettverdauung und beugen so Völlegefühl und Blähungen vor. Generell beeinflusst Kurkuma den Verdauungsprozess nachhaltig positiv und harmonisiert unseren Stoffwechsel – auch bei chronischen Darmerkrankungen. Zusätzlich zur entzündungshemmenden, antibakteriellen und cholesterinsenkenden Wirkung, wird das Blut

gereinigt und verdünnt. Damit kann Kurkuma das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall senken. Weiters wehrt die Gelbwurz als Antioxidans freie Radikale ab und schützt so die Zellen, etwa vor Krebs. Die Österreichische und die US-amerikanische Gesellschaft für Onkologie empfehlen Kurkuma ergänzend als Tumorerkennung bei Krebserkrankungen. ✱

CURCUMIN-LIQUID-KAPSELN

Stärken den Darm und schützen die Zellen. Das flüssige Curcumin in den Kapseln wird vom Körper besonders gut aufgenommen. Es unterstützt die Leberentgiftung sowie die gesunde Funktion von Darm, Nieren und Bauchspeicheldrüse. Der Cholesterinspiegel wird reguliert und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt.

**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück:

€ 29,90



KURKUMA-ENERGIE-DRINK

Dieses energiespendende Heißgetränk mit Kurkuma entlastet die Leber, verleiht Kraft bei Erschöpfung und gleicht Stimmungsschwankungen aus.

Zutaten:

1 Msp. Bio-Kurkuma-Pulver
Saft einer halben Bio-Zitrone
1 TL Bio-Ahornsirup oder Bio-Honig
200 ml abgekochtes, heißes Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten mit dem heißen Wasser aufgießen. Warm genießen und die Energie spüren.
Wohl bekomm's!

Lebe froh mit Haferstroh

Die Managerpflanze schenkt gleichzeitig Energie, Ruhe und gute Laune.

PFLANZENSTECKBRIEF

HAFER (*Avena sativa*)



Wuchsform: einjähriges, krautiges Rispengras

Synonyme: Schafgras, Habern

Pflanzenfamilie: Süßgräser (Poaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Laubblätter und Stängel

Anwendungsbereiche: Energiespender, ausgleichend bei Nervosität und Stress, unterstützend bei Suchtentwöhnung, stimmungsaufhellend bei Ärger und Depression, beruhigend bei Schlaflosigkeit und Unruhe, juckreizlindernd bei Hauterkrankungen

Der aus der Familie der Süßgräser stammende Hafer ist wie die Gerste einst als Wildgras aus Vorderasien zu uns nach Europa gelangt. Bereits in der Bronzezeit um 2000 v. Chr. wurde Hafer von den Germanen und Kelten angebaut – auch als Futtermittel für ihre Haustiere. Wurde Hafer jedoch ungedroschen verfüttert, piksten die unverdaulichen Spelzen die Pferde beim Äpfeln. Das

**„Lebe glücklich, lebe froh,
wie die Maus im Haferstroh.“**

Aus dem Poesiealbum

machte sie unruhig und sie jagten ungestüm über die Koppeln. Ob „der Hafer sticht“ fragen wir deshalb bis heute rastlose Menschen.

GELASSENE ENERGIE

Für das Haferstroh selbst werden Laubblätter und Stängel vor der Vollblüte geerntet. Auf dem Feld wiegt sich die Haferpflanze geschmeidig im Wind und richtet sich auch nach heftigen Stürmen wieder von selbst auf. Diese Widerstandsfähigkeit gibt

Haferstroh auch als Heilpflanze weiter: Es macht belastbarer, fördert Mut und Entscheidungskraft, zudem verleiht es Ruhe und bringt gleichzeitig gute Laune. Diese Eigenschaften machen Haferstroh zur Anti-Stress-Pflanze schlechthin. Im Beruf hilft es, den täglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen und diese besser zu meistern. Schulkinder unterstützt Haferstroh beim Lernen, indem es das „Hirn entlüftet“ und so die Konzentration fördert. Und auch in schwierigen Lebensphasen, wie bei Mobbing-, Trennungs- oder Scheidungssituationen, ist Haferstroh ein stärkender Begleiter, der uns unterstützt, die Kraft aus der Ruhe zu schöpfen, damit wir im richtigen Moment das Richtige für uns entscheiden können. Daher erleichtert es uns auch, von Süchten loszukommen, und ist zum Beispiel bei der Nikotinentwöhnung empfehlenswert.

STÄRKT DIE HAUT

Haferstroh war dank seiner positiven Eigenschaften auch schon früh in der Volksmedizin bekannt. Es sollte die Füße wärmen und wurde zur



Haferstroh-Vollbad gegen Juckreiz:
100 g Haferstroh mit 4 l kochendem Wasser übergießen, Auszug 30 Min. ruhen lassen, dann abseihen. Dem Badewasser hinzugeben und 10–20 Minuten baden.

Behandlung von Frostbeulen, Augenbeschwerden, Blasenschwäche, Rheuma, Gicht und Hautflechten eingesetzt. Heute wissen wir, dass die Wirksamkeit bei Hautbeschwerden der Kieselsäure zu verdanken ist, die in selten hoher Menge im Haferstroh vorkommt. Kieselsäure ist eine Verbindung zwischen Silizium, Sauerstoff und Wasser. Von innen fördert sie die Bildung des Bindegewebes. Von außen wirkt Kieselsäure entzündungshemmend und juckreizlin-

dernd. Kieselsäure sorgt dafür, dass sich geschädigte, entzündete Hautstellen zusammenziehen. Durch diese „Kitt-Reaktion“ wird den Entzündungserregern der Nährboden entzogen und der Selbstheilungsprozess der Haut kann beginnen. Aus diesem Grund hat sich der Einsatz von Haferstroh, zum Beispiel als Vollbad, bei juckenden, nässenden und entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Dermatitis, bestens bewährt.

SCHÜTZT DEN MAGEN

Hafer selbst enthält aber auch wertvolle Schleimstoffe. Diese quellen mit Wasser auf, binden die Magensäure und legen sich wie ein schützender Film über gereizte Schleimhäute. Deshalb ist Hafer empfehlenswert bei Magen-Darm-Beschwerden aller Art und bringt Erleichterung bei Sodbrennen. Aber auch generell als warmes Energie-Frühstück sind Haferflocken – übergossen mit heißem Wasser – und saisonale Früchte der ideale Start in den Tag. *



SUPERMIND-MUFFINS

Bio-Zutaten: 220 g Dinkelmehl, 50 g Haferflocken, 2 TL Backpulver, 1 Pkg. Vanillezucker, 150 g Rohrohrzucker, 3 mittelgroße Eier, 80 g Walnüsse (40 g gerieben, 40 g gehackt) 80 g flüssige Butter, 3 EL SuperMind®-Saft aus der Apotheke, Nüsse und Heidelbeeren zum Verziern

Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Haferflocken mit Butter anrösten und den übrigen Zutaten zugeben. 3 Min. rühren. Muffinformen halb befüllen und 15 Min. bei 160°C (Heißluft) backen. Dann verzieren und genießen!



von Jennifer Käfer, in Ausbildung



LERN.PUR-TROPFEN

Konzentration steigern, Stress abbauen. In der pflanzlichen Mischung ist die wohltuende Wirkung des Haferstrohs durch Heilsteine verstärkt. Die Tropfen sorgen für eine Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und unterstützen gleichzeitig das Nervensystem. Sie bringen angenehme Entspannung und erleichtern so den täglichen Umgang mit Druck und Stress.



50 ml: € 17,90

HAFERSTROH-TROPFEN

Pure Energie aus der Kraftpflanze.

Die aus frischem Haferstroh hergestellte Muttertinktur fördert die innere Ausgeglichenheit. Aus der gewonnenen Ruhe entspringt neue Kraft! Die „Managerpflanze“ ist deshalb besonders empfehlenswert bei Stresszuständen, Schlaf- und Ruhelosigkeit, Unruhe, Nervosität und Lampenfieber.



50 ml: € 13,40

Promotion



SUPERMIND®

Ganzheitsmediziner raten Eltern bei wachsendem Schul- und Freizeitstress, mehr Ruhephasen für die Kinder einzuplanen und parallel die Mikronährstoff-Lücken wieder aufzufüllen. Um aus erschöpften Kids energiegeladene Schüler zu machen, empfiehlt sich die rezeptfreie Bio-Lernformel namens SuperMind®. www.oekopharm.at

Auf der richtigen Wellenlänge

Wie wir Elektrosmog reduzieren können, ohne auf moderne Technik zu verzichten.

Beim Thema Elektrosmog scheiden sich die Geister: Einige von uns sind der Meinung, er existiert nicht. Andere wiederum fühlen sich bedroht und leben dadurch in Angst. Verständlich, da es sich dabei um ein unsichtbares Phänomen handelt. Tatsächlich ist aber Elektrosmog physikalisch erklär- und nachweisbar, denn elektromagnetische Wellen sind real, ebenso wie Schallwellen oder Licht. Nur, dass wir sie eben nicht bewusst wahrnehmen können. Für Elektrosmog selbst gibt es keine klare Definition. Im Wesentlichen entsteht er als Nebenwirkung, wenn elektrische Spannung vorliegt oder elektrischer Strom fließt. Wir dürfen nicht vergessen: Als Mensch sind wir ein biologischer Organismus, der nicht darauf ausgerichtet ist, einem Umfeld voller technischer Frequenzen ausgesetzt zu sein. Zusätzlich zur natürlichen Erdstrahlung summieren sich die Frequenzen von Bildschirmen, Mikrowellen, Hochspannungsleitungen, Handys, Rundfunk, Radar, Satelliten, Funk und mehr zu einem riesigen unnatürlichen Strahlungspotenzial. Mit dieser Menge ist unser Körper schlichtweg überfordert.

Das bedeutet aber nicht, dass wir auf all den technischen Fortschritt, der unser Leben erleichtert, verzichten müssen. Es geht darum, sich bewusst damit auseinanderzusetzen, wie sich die Strahlenbelastung im persönlichen Umfeld reduzieren lässt und wie unser Körper mit Elektrosmog

Aufgrund des rasanten technologischen Fortschritts konnte sich der Mensch an das Ausmaß der elektrischen Strahlenbelastung nicht anpassen.

zurechtkommt. Denn jeder Mensch reagiert auf Umwelteinflüsse anders. Neben Symptomen wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Allergien und Ohrgeräuschen zeigen Forschungen einen Zusammenhang zwischen Burn-out und technisch erzeugten elektromagnetischen Feldern auf. Handy- und WLAN-Strahlung kann laut den Ergebnissen ebenso zu Zellstress führen wie ständige berufliche oder private Überforderung und emotionale Anspannung.

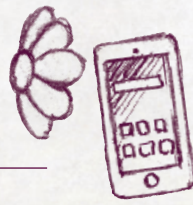
SCHWINGUNGEN UND FELDER

Magnetische und elektrische Wechselfelder können unseren Biorhythmus durcheinanderbringen und so Schlaflosigkeit verursachen. Das liegt daran, dass sie die nächtliche Produktion des Hormons Melatonin stören, das wichtig für Wachstum, Fortpflanzung und Abwehrkräfte ist. Auch der Kalziumstoffwechsel in den Zellen, verantwortlich für die Zellkommunikation, kann durch magnetische Felder beeinflusst werden. Doch wie entstehen solche Felder eigentlich? Um das zu verstehen, befassen wir uns ein wenig mit Physik: Elektrische Felder werden von elektrischen Ladungen erzeugt. Ungleiche Ladungen ziehen einander an, gleiche stoßen einander ab. Das Ausmaß der Anziehung und Abstoßung gibt die elektrische Feldstärke an. Auch an den beiden Kontakten von Steckdosen befinden sich Ladungen, die hin und her schwingen. Die Frequenz, also die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde, wird in Hertz (Hz) gemessen. Bei einer Steckdose mit 50 Hz



Weiter geht's auf Seite 8 →

SCHUTZ VOR ELEKTROSMOG



Die Belastung zu reduzieren ist meist einfach und kostengünstig:

Unnötiges Stand-by:

Geräte im Bereitschaftszustand erzeugen elektrische Felder – und erhöhen die Stromkosten. Besser ganz abschalten und Stecker vom Netz ziehen.

Flimmerkisten:

Je nach Typ brauchen Bildschirme nach dem Ausschalten mehrere Stunden bis Tage, um vorhandene Felder abzubauen. Fernseher und Monitore daher bitte raus aus dem Schlafzimmer.

Weg mit dem Wecker:

Radiowecker stehen meist in unmittelbarer Nähe zum Kopf. Die erzeugten Magnetfelder können Migräne, Kopfschmerzen, Nervosität, Gereiztheit und Schlafstörungen verursachen. Am besten auf batteriebetriebene Wecker umsteigen und diese vom Kopf wegstellen.

Gute Nacht, Handy:

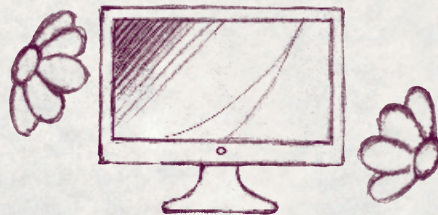
Beim Mobilfunk wird 217 Mal pro Sekunde eine Funkverbindung aufgebaut. Auch Schnurlostelefone senden permanent Signale. Für einen erholsamen Schlaf, Handy & Co aus dem Schlafzimmer verbannen oder Flugmodus einschalten.

Elektrostatik und Synthetik:

Tapeten, Vorhänge, Möbel, Teppiche, Kleidung und Kuscheltiere aus synthetischen Materialien verursachen elektrostatische Felder. Lieber zu Naturmaterialien greifen.

Schutz vor hochfrequenter Strahlung aus der Umwelt:

Dazu dienen bestimmte Stoffe, Vliese, Folien, Tapeten, Putze und Gitter. Bei Wärmeschutzverglasung hält die hauchdünne Edelmetallbedampfung die Strahlung von draußen ab.



VITAMIN-TIPP STARKE ABWEHRKRAFT



Vitamine stärken unseren Organismus, um mit Elektrosmog besser zurecht zu kommen. Sie steigern die allgemeine Leistungsfähigkeit und unterstützen die körpereigene Abwehr. Besonders Vitamin C schützt uns als Radikalfänger vor oxidativem Stress und fördert die Eisen- und Kalziumaufnahme. B-Vitamine sorgen für starke Nerven und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.



von Mag. pharm. Georg Hakim

SELEN-KAPSELN

Entgiften und kurbeln den Stoffwechsel an. Selen unterstützt die Antikörper-Produktion und reduziert die Entzündungsbotsstoffe im Organismus. Die Kapseln helfen bei der Entgiftung von Schwermetallen, stärken das Immunsystem und tragen dazu bei, dass die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht kommt.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 19,90

ENERGIE.PUR-TROPFEN

Neue Kraft und Energie. Mit Alfalfa, das dank seiner Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wie ein natürliches Vitaltonikum wirkt. In den Tropfen werden seine vitalisierenden Eigenschaften zusätzlich durch die Kraft von Gold, Silber und mehreren Edelsteinen unterstützt. Empfehlenswert speziell für Raucher und Diabetiker.



50 ml: € 17,90

VITAMIN-D3-FORTE-KAPSELN

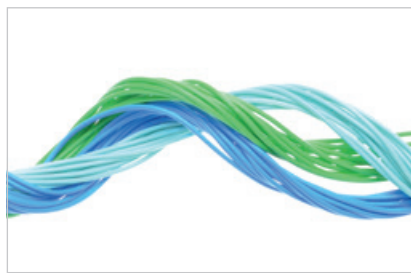
Kräftigen das Immunsystem. Weil das Sonnenlicht im Herbst weniger wird, sind auch die Vitamin-D-Speicher rasch erschöpft. Das in den veganen Kapseln enthaltene Vitamin D₃ kann dank des beigefügten Schwarzen Pfeffers vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Herz, Kreislauf, Hormon- und Immunsystem werden auf Touren gebracht.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 18,90

schwingen die Ladungen also 50 Mal pro Sekunde hin und her. Dieser sinusförmige Wechselstrom ist weltweit die häufigste Form der elektrischen Energieversorgung. Durch die Wechselspannung entstehen elektrische Wechselfelder. Diese breiten sich strahlenförmig rund um ihre Quelle aus. Sie sind daher an allen nicht abgeschirmten Stromkabeln, netzbetriebenen und nicht geerde-



So ein Kabelsalat: Kabellose Übertragung bringt elektromagnetische Wellen – wie bei WLAN, Bluetooth, GPS, Babyphones und ferngesteuertem Spielzeug.

sollten sich leitende Materialien immer in einem möglichst großen Abstand zu ihnen befinden.

Neben Metallen ist auch der menschliche Körper aufgrund seines hohen Flüssigkeitsgehalts aufnahmefähig für elektrische Felder. Dadurch werden die körpereigenen Ströme überlagert und verändert. Auch Magnetfelder können im Körper elektrische Ströme verursachen. Magnetische Wechselfelder entstehen jedoch nur, wenn Strom fließt. Wie elektrische Felder und hochfrequente Wellen – das sind zum Beispiel Mikrowellen – zählen sie zu den bewegten Feldern.

ÜBER ELEKTROSTATIK

Neben bewegten gibt es auch ruhende Felder. Dazu gehören elektrische und magnetische Gleichfelder. Elektrische Gleichfelder, auch Elektrostatik genannt, entstehen durch elektrische Spannungsunterschiede an der Oberfläche von Materialien. So können wir durch Reibung Kunststoffe statisch aufladen. Diese negative Ladung macht sich dann etwa als der Bürste „nachfliegende“ Haare bemerkbar. Negative Aufladungen in synthetischen Materialien entladen sich nur langsam oder überhaupt nicht. Natürliche Materialien hingegen haben fast immer positive Aufladungen, die schwächer sind und sich meist schneller abbauen.

Auch wenn elektrische Gleichfelder zu den ruhenden und damit zu den weniger kritisch einzustufenden Feldern zählen – um Schlafstörungen und anderen Beschwerden vorzubeugen, sollten wir vor allem im Schlafbereich Felder beider Arten vermeiden. ✿

Sich im Schlafzimmer eine strahlungsfreie Zone einzurichten, ist eine vernünftige Gesundheitsvorsorge.

ten Geräten sowie bei elektrisch leitfähigen Materialien in unmittelbarer Nähe von Stromkabeln messbar. Das Metall in Federkernmatratzen, Stahlrohrmöbeln oder ungeerdeten Heizkörpern kann elektrische Wechselfelder aufnehmen und weiterleiten. Da die Anziehungskräfte der elektrischen Wechselfelder auch vorhanden sind, wenn kein Strom fließt,

MULTI-MAGNESIUM-7-KAPSELN

Raschere Erholung – mehr Energie. Magnesium, der Stoffwechselmanager, verbessert die Reizübertragung auf Muskeln und Nerven. Wir können uns daher schneller nach Leistungsphasen erholen. Die Kapseln decken mit organischem Magnesium den erhöhten Bedarf ab und halten Muskeln und Herz gesund.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 19,90

AURA-SCHUTZ-SPRAY

Lässt negative Energien abprallen. Dieser AuraEssenz-Schutz-Spray der „Spirit Earth“-Reihe baut von innen nach außen systematisch ein Energiefeld auf, das sich wie eine schützende Hülle um unseren Aurakörper legt und immer mehr negative und belastende Energien „abprallen“ lässt. Feinstofflich energetisiert und veredelt in Einzelhandarbeit, auch als Essenz zum Einnehmen erhältlich.



30 ml: € 57,00

BIO-REISHI-LING-ZHI-VITALPILZ-EXTRAKT-KAPSELN

Vital und aktiv bleiben. Ling Zhi oder Reishi wird auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt. Er vereint Vitamine, Mineralien und hochwirksame Vitalstoffe und unterstützt damit das Immunsystem. Auch bei Schlafstörungen, Neurodermitis, Nervosität und Herz-Kreislauf-Problemen kann er zur Linderung eingesetzt werden.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 33,90

DIE KÖRBLER-ZEICHEN – SCHUTZ VOR ELEKTROSMOG

Erich Körbler, für die Entdeckung der Neuen Homöopathie international ausgezeichnet, erforschte die elektromagnetische Wechselwirkung biologischer Systeme. Er fand heraus, dass Menschen seit frühester Zeit modernste elektronische Schaltelemente einsetzen: geometrische Formen zur Körperbemalung. Auch ohne etwas von elektromagnetischen Wellen zu wissen, entwickelten weit voneinander entfernte Kulturen unabhängig voneinander die gleichen Formen. Ursprünglich wurden sie zur Stärkung und gegen Schmerzen eingesetzt. Doch für elektromagnetische Wellen im Nanometer-Bereich wirken sie als Antennen. Am Mittelpunkt des Striches formt sich eine stehende elektrische Welle, an den Strichenden polarisierte Felder. Auch beim „Ötzi“, dem Mann aus dem Ötztaler Eis, wurden Zeichen für Energie, Kraft und Ausdauer gefunden, die außerdem wärmen sollten.



UNTERBROCHENER STRICHCODE

Horizontale Strichkombinationen haben eine auflösende Wirkung. Um belastende Frequenzen einzudämmen, wird das Symbol überall dort angebracht, wo die Strahlung entsteht, also zum Beispiel an elektrischen Geräten wie Computer, Fernseher, Kühlschrank oder E-Herd. Eine Variante des Strichcodes kann an Starkstromgeräten und gegen GSM-Handystrahlung genutzt werden.



ELIAS

Die senkrechte Sinuskurve hat einen ähnlichen Effekt wie der Strichcode. Sie löst belastende Frequenzen natürlicher geopathogener Zonen (Wasseradern, Erdstrahlen etc.) auf und hilft auch gegen Elektrosmog. Dazu wird das Zeichen beim Ein- und Ausgangspunkt der jeweiligen Energien platziert.



BALKENGLEICHES KREUZ

Die polarisierten Felder, die an den Strichenden entstehen, können verstärkt oder aufgehoben werden. Gegensätzliche Felder blockieren einander. Bei der Kreuzform ist der Energiedurchfluss nicht möglich. Der mexikanische Stamm der Huicholen nutzt balkengleiche Kreuze gegen böse Einflüsse.

Promotion



ZELL VITA

Für mehr Leistungsfähigkeit im Alltag, in Schule und Beruf sowie beim Sport: Zell Vita – diese Kombination von Schüßlersalzen fördert die Energiebereitstellung und hilft bei leichten Formen von Kraftlosigkeit sowie Erschöpfungserscheinungen dabei, die eigenen Ressourcen optimal zu nutzen.
www.adler-pharma.at

Promotion



WAVEEX-CHIP

Ein kleiner Chip mit großer Wirkung: Waveex macht mobile Kommunikation für unseren Körper verträglich. Der Chip bietet rund um die Uhr Schutz vor Mobilfunkstrahlen und wirkt auf Smartphones, Tablets, Schnurlos-telefonen sowie WLAN-Routern – beim Telefonieren, Surfen oder in der Hosentasche. www.waveex.com

Promotion



BACHBLÜTEN-DRAGEES

Die veganen Bachblüten-Dragees vereinen natürliche Bachblütenkraft mit wertvollen Nährstoffen und Spurenelementen. Die Dragees der Essenzmischung „Wachsam und Beständig“ enthalten die Bachblüten der klaren Gedanken. Mit Himbeer-Geschmack. Ohne Zucker, Aspartam, Gluten oder Alkohol. www.lemonpharma.de



Gutes Baby-Bauch-Gefühl

Mit gesunder Darmflora zu einem starken Immunsystem – von Anfang an.

Unsere Darm ist ein komplexes und dynamisches bakterielles Ökosystem. Er enthält rund 1,3-mal so viele Mikroorganismen, wie es Zellen im menschlichen Organismus gibt. Kein Wunder, dass der Aufbau der Mikrobiota, also der Darmflora, Zeit braucht. Nach der TCM dauert es mindestens die ersten sieben Lebensjahre, bis der Darm – und damit das Immunsystem – gut entwickelt ist. Die richtige Besiedelung des Darms

Welche Bakterien unseren Darm besiedeln, beeinflusst die spätere Gesundheit, z.B. auch die Allergieanfälligkeit.

ist nicht nur für eine harmonische Verdauung wichtig. Auch unsere Abwehr hat mit rund 80 % seiner Immunzellen dort seinen Sitz. Deswegen ist die richtige Darmflora ein essenzieller Faktor für Gesundheit und Vitalität. Die Basis dafür wird schon vor der Geburt geschaffen. Denn die Darmflora und das Scheidenmilieu der werdenden Mutter beeinflussen das Baby. Und auch die Art der Geburt ist entscheidend. Beim Ungebo-

renen ist der Darm noch steril. Auf seinem Weg durch den Geburtskanal kommt das Baby dann mit vaginalen Bakterien der Mutter in Kontakt, die teils den Darmkeimen entsprechen. Nach der Spontangeburt ist der kindliche Darm mit den mütterlichen Bakterien übersät. Bei einem Kaiserschnitt hingegen kommt das Baby nur mit der Haut der Mutter und der Krankenhausumgebung in Kontakt. Deshalb finden sich im Darm von Kaiserschnittbabys weniger und eher jene Keime, die auf der Haut der Mutter vorkommen. Die nächsten Weichen werden dann mit der Ernährung gestellt. Stillen liefert mehr Bifidobakterien, hochwertige Babymilch sorgt für eine größere Bakterienvielfalt. Doch auch die Muttermilch unterliegt Umwelteinflüssen. Ist die mütterliche Darmflora gestört, enthält die Milch weniger Lactobazillen. Hier können Probiotika, die Lactobazillen enthalten, und Präbiotika, die das Bakterienwachstum im Darm anregen, helfen. Immerhin kann eine gute Versorgung mit Lactobazillen gefürchtete Koliken abwehren, die Schmerzen und Schreiattecken auslösen.

VORSICHT BEI KUHMITLICH

Koliken bei Kleinkindern können auch durch Kuhmilchprodukte ausgelöst werden. Daraus kann sich schon in den ersten Lebensmonaten eine Unverträglichkeit entwickeln, die sich durch Symptome wie häufiges Weinen, schlechtes Zunehmen und Hautprobleme bemerkbar macht. ✿

TIPP TEM NOREIA BABYZÄPFCHEN



Die von einer Hebamme entwickelten Zäpfchen beruhigen Schrei- und Speibabys. Sie unterstützen beim Zahnen und beruhigen bei Kolikneigung. Noreia Schwingungssensenzen werden aus lebenden Pflanzen gewonnen, die danach unverändert weiterwachsen.



von Lisa Huber, PKA

Phase 1 Pränatal



Die werdende Mama kann die kindliche Darmflora wesentlich beeinflussen. Wichtig ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung, das Körpergewicht, der Verzicht auf Nikotin und Alkohol. Auch ob, wie oft und wann eine Antibiotikaeinnahme notwendig war, spielt eine Rolle.

Für eine gesunde Mikrobiota sind probiotische Milchsäurekulturen wichtig. Werden sie während der Schwangerschaft eingenommen, haben Säuglinge später mehr Bifidobakterien im Darm. Diese ernähren sich von Ballaststoffen und halten schädliche Bakterien im Zaum.

Phase 2 Geburt



Mit der Geburt beginnt die intensivste Zeit für die Besiedelung des Darms mit Bakterien. Der wichtigste Faktor ist die Art der Geburt. Passiert das Baby die Vagina, kommt es mit mehr als 19 verschiedenen Bakteriengruppen und mehr als 100 Arten in Kontakt.

Kaiserschnittbabys hingegen werden von der Haut der Mutter und den Einflüssen im Krankenhaus geprägt. Dadurch ist ihre Darmflora weniger stark und abwechslungsreich besiedelt. Dieser Unterschied ist auch noch nach etwa 4 bis 6 Wochen nachweisbar.

Phase 3 Säugling



Das Stillen ist die beste Ernährung fürs Baby. Doch auch Flaschenkinder können ein starkes Immunsystem entwickeln. Während Stillen den kindlichen Darm mit mehr nützlichen Bifidobakterien versorgt, haben mit hochwertiger Babymilch gefütterte Säuglinge hinsichtlich der Zusammensetzung ihrer Darmflora eine größere Vielfalt.

Mussten Säuglinge Antibiotika einnehmen, ist ihr Darm einseitiger besiedelt. Probiotika mit Lactobazillen können hier den (Neu-)Aufbau einer gesunden und starken Darmflora fördern.

Phase 4 Beikost



Wird auf gemischte Ernährung umgestellt, verschwinden die Unterschiede zwischen Still- und Flaschenkinder. Die Darmflora fängt langsam an, jener der Erwachsenen zu ähneln.

Jetzt ist der „gesunde Dreck“ besonders einflussreich. Haustiere, viele Geschwister und keine allzu sterile Umgebung sorgen für eine abwechslungsreiche Besiedelung des Darms. Auch die Ernährung der Familie beeinflusst. Wichtig: Unser Kleines sollte zum Brei genug Wasser trinken, damit es keine Verstopfung bekommt.

Phase 5 Kleinkind



Das Kind wächst heran. Auch der Darm ist noch im Aufbau und erst mit dem 7. Lebensjahr voll entwickelt.

Eine naturnahe, ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Zucker, Kuhmilch- und Weizenprodukten sorgt dafür, dass sich wichtige und richtige Mikroben ansiedeln können. Das Immunsystem wird stark und der ganze Organismus kann mit den auf ihn einströmenden Umweltfaktoren besser fertigwerden. Dadurch sinkt die Anfälligkeit für Allergien und Hautprobleme, wie etwa Neurodermitis.

HERZKRISTALL-KIND-AURA-ESSENZ

Stärkt Wurzeln und Urvertrauen.

Dieser AuraEssenz-Spray mit den Energien von Rauchquarz, Sternrubin und Bergkristallen verbindet uns mit Mutter Erde. Sie schafft starke Wurzeln, ein stabiles Urvertrauen, Geradlinigkeit und einen freien Kopf. Voller Zuversicht kann Neues in Angriff genommen werden. Feinstofflich energetisiert und veredelt in Einzelhandarbeit, auch als Essenz zum Einnehmen erhältlich.



30 ml: € 42,00

Promotion



NOVALAC FOLGEMILCH

Novalac Folgemilch enthält alle Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe, die Babys und Kleinkinder für ihre gesunde Entwicklung benötigen. Novalac 2 dient als Folgemilch zusätzlich zur Beikost für Babys nach dem 6. Lebensmonat, Novalac 3 ergänzt die Mischkost von Kindern von 1 bis 3 Jahren. www.novalac.at

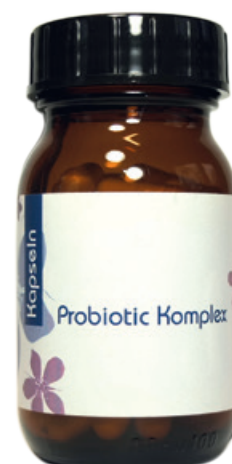
PROBIOTIC-KOMPLEX-KAPSELN

Darmflora aufbauen, Immunsystem stärken.

Mit Lactobakterien aus 8 verschiedenen Stämmen sorgen die Kapseln für eine vielfältige Darmflora. Durch die neuartige Zusammensetzung können sich die Bakterien direkt im Dünndarm ansiedeln. Empfehlenswert bei Antibiotikaeinnahme, z.B. während der Schwangerschaft.

KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück: € 17,90





Energie-Transporter Eisen

Eisen versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und vertreibt lähmende Müdigkeit.

ANWENDUNGSBEREICHE

EISEN

Sauerstoffversorgung: Eisen ist essenziell für die Bildung von Hämoglobin, dem Protein in den roten Blutkörperchen, das Sauerstoff zu den Zellen transportiert

Regeneration: Collagen, der Hauptbestandteil unseres Bindegewebes, kommt auch in Haut, Knochen, Knorpeln, Sehnen und Gefäßwänden vor. Für die Bildung von Collagen sind Kupfer und Eisen notwendig

Abwehrkräfte: Eine ausreichende Eisenversorgung hält unser Immunsystem stark und gesund

Sport und Leistungsfähigkeit:

Da Eisen wichtig für den Energiestoffwechsel ist und unter anderem mit dem Schweiß ausgeschieden wird, müssen wir auf eine ausreichende Versorgung achten, wenn wir viel Sport betreiben.

Schwangerschaft: Für das Wachstum des Babys, die Plazenta und das zusätzlich gebildete Blut wird viel Eisen benötigt

Als Spurenelement zählt Eisen zu den Stoffen, die in unserem Organismus nur in geringen Mengen vorhanden sind, aber wichtige Aufgaben erfüllen. Von den etwa 3 bis 5 Gramm Eisen im Körper ist bloß ein kleiner Teil in Depots gespeichert – vor allem in Leber, Milz und Knochenmark. Der weitaus größere Teil ist mit dem Blut unterwegs. Denn als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, des Proteins Hämoglobin, ist Eisen verantwortlich für den Sauerstoff-

In Kombination mit Vitamin C kann unser Körper Eisen besser aufnehmen.

transport. Alle Gewebe und Organe sind auf die lebensnotwendigen, roten Blutkörperchen angewiesen und nur mithilfe von Eisen kann Sauerstoff gebunden und transportiert werden. Darüber hinaus ist Eisen ein wichtiger Baustein für viele Enzyme und kurbelt so den Stoffwechsel an. Leiden wir unter Eisenmangel, so ist uns das rasch anzusehen. Wir sind blass und müde, unsere Haut

ist trocken, die Nägel brüchig und der ganze Körper geschwächt. Auch Haarausfall und eingerissene Mundwinkel deuten auf den Mangel hin.

Der Eisenspiegel kann bei einer Blutuntersuchung bestimmt werden, welcher jedoch im Laufe des Tages starken Schwankungen unterliegt. Aussagekräftiger sind die Werte von

TIPP SCHÜSSLERSALZE KOMBINATION EISEN & MANGAN

Die Mischung von Nr. 3, Ferrum phosphoricum, und Nr. 17, Manganum sulfuricum, im Verhältnis 3:1 regt die Blutbildung an und stärkt das Immunsystem. Mangan übernimmt dabei die Rolle des Türöffners, damit der Körper das Eisen leichter aufnehmen kann.

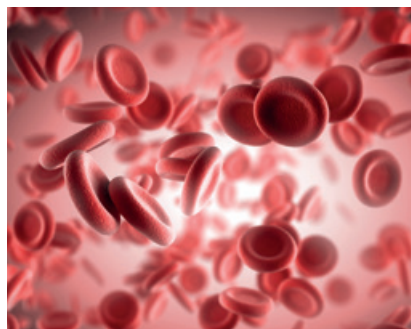


von Bernadette Reitingner, PKA

Serum- und Speicher-Eisen, auch Transferrin und Ferritin genannt. Transferrin ist dabei der Eiweißstoff zum Transport von Eisen im Blut. Bei einem Eisenmangel wird in der Leber mehr Transferrin gebildet, um alle Eisenreserven zu mobilisieren. Transferrin ist normalerweise nur zu einem Drittel beladen, sodass der Großteil noch Eisen binden kann. Freies Eisen kann aber nicht genau gemessen werden. Deshalb wird auch der Wert des Eiweißes Ferritin bestimmt, das Eisen im Körper speichert.

EISENAUFNAHME MANAGEN

Da unser Körper Eisen nur in sehr geringen Mengen speichern kann, muss es immer wieder über die Nahrung zugeführt werden. Problematisch daran ist, dass es meistens in einer schlecht aufzunehmenden und zu verwerten Form vorliegt. Eisenmangel ist daher eine häufige Diagnose, von der aufgrund der Menstruation und einer prinzipiell fleischärmeren Ernährung doppelt so viele Frauen wie Männer betroffen sind. Doch mit der richti-



Hämoglobin: Ein rotes Blutkörperchen kann mithilfe von Eisen bis zu eine Milliarde Sauerstoffmoleküle transportieren.

gen Auswahl und Kombination der Lebensmittel lässt sich die Eisenversorgung gut managen. Ein guter Eisenlieferant ist Fleisch, da es – wie bei uns – an Hämoglobin gebunden ist. Dieses Häm-Eisen können wir leichter verarbeiten. Es gibt aber auch pflanzliche Alternativen, wie Hülsenfrüchte, Salat oder Brokkoli. In Kombination mit Vitamin C kann unser Körper Eisen besser aufnehmen. Kaffee, Schwarztee und Milchprodukte hingegen erschweren unserem Körper die Eisenverwertung. Also damit besser bis zur Tea-Time oder Kaffeepause warten. *

ERNÄHRUNGSTIPP: EISENHALTIGE LEBENSMITTEL

Fleisch:

Je dunkler, desto eisenhaltiger. Am eisenreichsten sind Innereien wie Leber und Niere.

Aus dem Meer:

Austern, Miesmuscheln

Pflanzliches:

Weizenkleie, Hirse, Hafer, Nüsse, getrocknete Hülsenfrüchte, Kurkuma

Stoffe, die die Eisenaufnahme hemmen:

- Tannine:
Kaffee, Schwarztee, Rotwein
- Phosphate:
Colahaltige Getränke
- Kalziumverbindungen:
Milchprodukte



CORDYCEPS-VITALPILZ-EXTRAKT-KAPSELN

Mehr Sauerstoff und Energie in den Zellen. Der wertvolle Heilpilz wird in Asien schon seit über 2.000 Jahren eingesetzt. Er verbessert die Sauerstoffversorgung und sorgt so für eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Cordyceps wirkt zudem stimulationsaufhellend und stärkt Libido, Lunge und Immunsystem.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 33,90

FERRO.PUR-TROPFEN

Geben Kraft bei Erschöpfung und verbessern das Wohlbefinden. Die Pflanzenmischung mit Eisen unterstützt die Sauerstoffaufnahme. Die in der Oligotherapie verwendeten Spurenelemente liegen in freier, ionisierter Form vor. Sie sind hochqualitativ, für den Körper sofort verwertbar und gehen rasch ins Blut über.



50 ml: € 17,90

Promotion



ÖKOMED® EISEN

Blässe, Abgeschlagenheit, Konzentrationsprobleme, Migräne oder Wetterfühligkeit? Für Eisenversorgung, Blutbildung und Energiestoffwechsel bietet Ökomed® Eisen Complex eine sorgfältige Kombination aus organischem Eisen und Kupfer, Vitamin C, Chlorophyll und dem Phyto-Panmol®-B-Komplex. www.oekopharm.at

Die sensible Reizblase

Was sie unter Druck setzt und was sie frei macht.

Wenn wir das Gefühl haben, ständig auf die Toilette zu müssen – obwohl unsere Blase noch nicht voll ist –, wenn Blasentees und auch Antibiotika nicht helfen: Dann liegt mitunter keine Blasenentzündung, sondern eine unangenehme Reizblase vor. Da die Blasenschleimhaut nach einer Entzündung oft überempfindlich ist, kann eine Reiz-

blase aber die Folge einer Blasenentzündung sein. Prinzipiell werden zwei Reizblasen-Typen unterschieden: Die primäre Reizblase hat keine organische Ursache. Reize wie Kälte, Wärme und bestimmte Getränke lösen den Harndrang aus. Die sekundäre Reizblase wird durch trockene Schleimhäute verursacht, etwa bei geringem Östradiolspiegel oder bei

Einnahme gewisser Medikamente. In beiden Fällen kommt es sowohl tags- als auch nachts über zu lästigem Harndrang, der zur echten Belastung werden kann. Ein Tagebuch hilft, die Ursachen zu erforschen. Wir notieren dabei alles, was wir essen und trinken, und wann wir unsere Blase entleeren müssen. So finden wir heraus, was unsere Blase so unter Druck setzt.

DEN DRUCK RAUS LASSEN

Wichtig ist, alles zu meiden, was unseren Körper übersäuert und unsere Blase reizt – wie Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze, Fleisch, Wurst, Milch, Spargel, Spinat und Erdbeeren. Ein heißes Basen-Fußbad harmonisiert und durchwärmt. Auch feucht-warme Auflagen tun der Blase gut. Anschließendes Einreiben mit Eukalyptusöl mindert das Druckgefühl und wirkt entspannend. Seelisch kann die Reizblase als „Weinen nach unten“ verstanden werden. Sich zu fragen, woher der psychische Druck kommt und was uns traurig macht, kann ein Schlüssel zur Heilung sein. ❀

TIPP: KÖRPERARBEIT BEI REIZBLASE

Tiefes Atmen und Beckenbodentraining. In Stresssituationen helfen Atemübungen wie die tiefe Bauchatmung aus dem Hatha-Yoga. Dazu aufrecht stehen, langsam tief einatmen und zulassen, dass sich der Bauch nach außen wölbt. Dann Bauchmuskel anspannen und Luft ausströmen lassen. Mindestens zehnmal wiederholen. Ist eine Reizblase von Inkontinenz begleitet, hilft gezieltes Beckenbodentraining, wieder mehr Kontrolle über den Schließmuskel zu erlangen.

Promotion



BIOGELAT UROAKUT®

Bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten: Die pflanzlichen Wirkstoffe D-Mannose und Cranberry verhindern das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege. Vitamin C und D3 unterstützen das Immunsystem. **www.gesunde-blase.at**

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. URO-0021_1510

TIPP GEMMOTHERAPIE KRAFT DER KNOSPEN

Bei der Gemmotherapie kommen frische Knospen zum Einsatz, da die Kraft der Pflanze in diesem Stadium am stärksten ist. Für die Reizblase empfiehlt sich eine Mischung aus Besenheide, Feigenbaum, Schwarzer Johannisbeere und Preiselbeere, die in der Apotheke individuell zusammengestellt wird.



von Mag. pharm. Eva Eigner



Bio-Pflege aus der Wachau

Neu: Handgefertigte, biodynamische Naturkosmetik.

Mit seiner fast 2.000-jährigen Geschichte ist der Nikolaihof Wachau das älteste Weingut Österreichs. Bereits seit 45 Jahren wird dabei nach den strengen biodynamischen Richtlinien von Demeter gearbeitet. Die höchste und strengste Form der biologischen Landwirtschaft beruht auf der anthroposophischen Philosophie von Rudolf Steiner: Es wird so wenig wie möglich in die Natur eingegriffen. Seit März 2016 nutzt Winzersohn Martin Saahs diese biodynamischen Ressourcen für die neue Kosmetikli-

nie „dieNikolai“. Hochwertige regionale Rohstoffe aus zertifizierter biodynamischer Anbauweise werden dafür schonend von Hand verarbeitet, wie zum Beispiel Trauben und Safran, die direkt am Hof wachsen und deren positive Eigenschaften schon fast in Vergessenheit geraten sind.

„dieNikolai“ ist zudem durch Demeter zertifiziert und erfüllt damit die weltweit strengsten Auflagen: Verzicht auf Mineralöle, Gentechnik, Nanopartikel, bei nachhaltigem Schutz der regionalen Tier- und Pflanzenwelt. ✿



AUSGLEICHENDE PFLEGE

Für gestresste, empfindliche Haut mit Sahne-Safranauszug und Traubenkernöl. Safran beruhigt und ist ein starkes natürliches Antioxidans. Verarbeitet in zwei verschiedenen Texturen spenden beide als Tagespflege intensive Feuchtigkeit.

50 ml: € 61,00



INTENSIVE PFLEGE

Für anspruchsvolle, reife Haut mit Traubenkernöl und weiteren hochwertigen Ölen, wie z.B. dem Marillenkernöl. Tages- und Nachtpflege haben einen Ölanteil von 40 % bzw. 50 % und nähren die Haut intensiv, ohne die Poren zu verstopfen.

50 ml: € 69,00

Der ideale Einstieg in die wunderbare „dieNikolai“-Welt.



TRAUBENKERN INTENSIV-SERUM

Das Antioxidans für alle Hauttypen mit 40 % Traubenkernöl und 44 % Traubenkernextrakt. **30 ml: € 55,00**



HANDPFLEGE

Die Handcremen spenden rauen Händen Feuchtigkeit und unterstützen die Wundheilung mit Ghee, der ayurvedischen Butter. „Sommelier“ ist frei von Duftstoffen, „Weingarten“ mit zartem Duft. **30 ml: € 9,90**

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).
Promotion: Entgeltliche Veröffentlichungen sind als „Promotion“ gekennzeichnet. Für diese gilt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes/Diätetischen Lebensmittels/Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Homöopathie: Homöopathie, zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erscheinungsweise: quartalsweise, Auflage: 4.500 Stück
Konzept & Realisation:
bocom Unternehmenskommunikation GmbH
Fotocredits: Lichtbildner, iStock, fotolia, Quagga Illustrations, shutterstock
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

NATURSTROM AAE

Naturkosmetik im Purpur Studio



Sabine Krainer
Kosmetikerin
Kosmetik-
Behandlungen



Susanne Müller
„max and me“-
Handmassage,
Maniküre



Sarah Goldgruber
Kosmetikerin
Kosmetik-
Behandlungen,
Maniküre,
„max and me“-
Handmassage



Lisa Huber
„max and me“-
Handmassage,
Holistic Pulsing

Holistic Pulsing: Diese sanfte, harmonisierende Körperarbeit löst Blockaden und wirkt entgiftend. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang. Die Behandlung findet bekleidet statt.

60 Minuten € 60,00

Terminvereinbarungen für alle Behandlungen in der Purpur Apotheke. Das Purpur Studio befindet sich im Obergeschoß des Purpur-Apotheken-Gebäudes.

Die Gewinner des TEM-Sommer- Such-Gewinnspiels

Codewort: **LIEBLINGSPLATZ**

Unsere drei Hauptpreise
haben gewonnen:

1. Preis: Birgit Feiertag
2. Preis: Lisa Gallistl
3. Preis: Lieselotte Wohlgemut (Kumberg)

Wir gratulieren recht herzlich!



purpur GUTSCHEIN September/Oktober 2016

€ 10,-

ab einem Einkauf
von 30,- im
Purpur Laden



purpur
laden
Wunder & Schön

PURPUR LADEN

Eine inspirierende Quelle für ausgefallene
Geschenke und gemütliches Wohnen –
Deko, Möbel, Mode & Accessoires.

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 September/Oktober 2016



Minus € 10,-
beim Kauf einer
„dieNikolai“-Gesichts-
pflege in Originalgröße

WACHAUER BIO-PFLEGE

Demeter-zertifizierte Naturkosmetik
vom ältesten Weingut Österreichs,
schonend von Hand verarbeitet.

Ausgenommen Kennenlernbox & Handcreme.
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 Oktober/November 2016



60 Stück:
€ 15,90
statt € 18,90

VITAMIN-D3-FORTE-KAPSELN

Füllen die Vitamin-D-Speicher wieder auf
– Herz, Kreislauf, Hormon- und Immun-
system werden auf Touren gebracht.

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

