nr. 22 Frühjahr 2018

purpur news

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

purpur apotheke
ihre kraftquelle

MEISTER DER ENTGIFTUNG

Wie wir die Kraft der Frühlingsenergie am besten nützen

Seite 6

GESUND IM MUND

Über natürliche Zahnpflege und das Geheimnis des Ölziehens

Seite 10

editorial

WIE LEICHT IST DEIN HERZ?

Maʼat, die mächtige ägyptische Gottheit des Kosmos, der Wahrheit und des Lebens hält die Weltordnung des Ganzen aufrecht. Die Ordnung der Menschen im alten Ägypten gründete sich auf drei Grundregeln: aufeinander hören, zueinander sprechen, füreinander handeln. Beim Totengericht wiegt Maʼat das Herz – das Gewissen gegenüber der Weltordnung – des Toten. Ist es leichter als die Feder, die sie am Kopf trägt, lebt der Tote weiter. Ist das Herz schwerer, senkt sich die Waagschale. Es wird augenblicklich verschlungen und der Tod ist endgültig.

Wie leicht ist unser Herz? Wie hören, sprechen und handeln wir? Leben wir ein Leben mit Freude und Vertrauen im Einklang mit uns selbst? Die Leichtigkeit im Leben zu finden, bedeutet die Schwere gehen zu lassen und den Blick auf die Welt zu verändern. Wenn wir erkennen, dass Probleme Aufgaben sind, die gleichzeitig die Lösung und die Chance zum Besseren enthalten, wird unser Herz frei und leicht. Entscheiden wir uns für diese Leichtigkeit des Seins.

Erwecken Sie sich selbst zu neuem Leben.

Herzlichst,

Dina Viviana Rahman

und das Team der Purpur Apotheke

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2018.

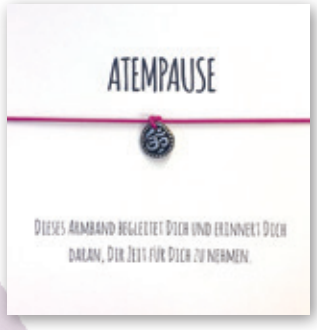
Maʼat, die ägyptische Gottheit des Lebens, misst die Leichtigkeit des Herzens.

Foto Cover: © Gustav Hanauer

P.S.: Unser Gewinnspiel finden Sie auf Seite 13.

editor's choice
Frühlings-Lieblingsprodukte

KRAFT-ARMBÄNDER



Von „Goldschmiedin" liebevoll gefertigt. Wunderbare Sprüche und viele Motive, bezaubernd als Geschenk.

Per Stück: ab € 9,95

HAUTSCHUTZ

SunCaps von Ökopharm bauen den körpereigenen Sonnenschutz der Haut von innen auf und fördern einen schönen Teint. Ersetzt nicht die Sonnencreme!

30 Stück: € 19,90

UNGESCHMINKT STRAHLEN

Das wunderbar leichte, absolut natürliche Creme-Make-up „un" Cover-up von RMS-Beauty verschmilzt mit der Haut und verleiht ihr eine lebendige Ausstrahlung, ohne geschminkt zu wirken.

Per Stück: € 39,80

Symbolfoto

FAIR-TRADE-DECKEN-UNIKATE

Jedes Stück ein Kunstwerk: Diese zauberhaften Decken werden aus alten Saris hergestellt. Daher ähnelt kein Stück dem anderen.

Per Stück: ab € 150,–

TRINKWASSER MIT GESCHMACK

Revolutionäres Trinksystem von nuapua aus Oberösterreich: hochwertige Trinkflaschen mit Flavorkapseln. Verschiedene Geschmacksrichtungen mit natürlichen Aromen. Zuckerfrei.

Per Stück: € 42,90

© Dr. Karin Rahman

Allergien leichter denken

**EINS MIT ALLEM LEBEN SEIN –
STÄRKENDE AFFIRMATIONEN BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN.**

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Das können wir gerade dann für unser Wohlbefinden nutzen, wenn es uns nicht so gut geht. Bei einer Krankheit, ebenso bei vielen Arten von Allergien, ist die begleitende mentale Stärkung eine große Unterstützung für den Körper.

Postive Gedankenmuster tragen zur Gesundheit und Heilung bei. Unsere Gedanken verändern wir mit Affirmationen – selbstbejahenden Sätzen, die wir uns immer wieder vorsagen. Sie begleiten uns durch den Tag, geben uns Stärke und lassen uns die Welt mit anderen Augen sehen. Bei Allergien stellt sich die Frage, gegen wen oder was wir allergisch sind und was uns die Kraft raubt. Durch das Seinlassen von Angst, Wut und Kampfprogrammen begegnen wir dem Leben voller Vertrauen und sagen: „Die Welt ist sicher und freundlich. Ich bin im Frieden mit dem Leben. Ich bin zu jeder Zeit in Sicherheit."

Entgeltliche Einschaltung

LECTRANAL®

Mit dem Spezialextrakt der Traganthwurzel wirkt Lectranal® auf natürliche Weise gegen Allergien und lässt die unangenehmen Symptome von Pollen-, Tierhaar- und Hausstauballergie erst gar nicht entstehen. Erhältlich als Kapseln, als 2-fach konzentrierte Kapseln Intens sowie als Allergiesaft junior für Kinder ab 3 Jahren.

Entgeltliche Einschaltung

EUPHRASIA D3 AUGENTROPFEN WELEDA

Bei nicht-infektiöser Bindehautentzündung mit vermehrtem Tränenfluss und Lidschwellung. Auszüge aus Euphrasia (Augentrost) beruhigen die Bindehaut schnell und wirksam. Ohne Konservierungsstoffe.

Nach Rücksprache mit dem Arzt für die langfristige Anwendung auch während der Allergiesaison geeignet.

Entgeltliche Einschaltung

EMS HALSSCHMERZ-SPRAY AKUT MIT HONIG

Einfach und effektiv: Der Spray bildet einen osmotisch aktiven Film auf der Rachenschleimhaut. Dieser schützt die gereizte Schleimhaut, fördert die Regeneration und sorgt dafür, dass Viren, Bakterien und störende Zellreste gelöst und regelrecht „fortgespült" werden.

Wegbegleiter Gundermann

DAS KLEINE KRAUT MIT GROSSER ENTSCHLACKENDER WIRKUNG BEGEGNET UNS ÜBERALL VOR DER HAUSTÜRE.

© Dr. Karin Rahman

Er soll vor Blitzschlag schützen, Bauern zu mehr Milch verhelfen, hellsichtig machen können, Hexen und die Pest abwehren. Doch die Wirkungen des Gundermanns auf den menschlichen Körper sind keineswegs ein Ammenmärchen.

Wenn das Krächzen der Krähen dem fröhlichen Zwitschern der Singvögel Platz macht, scharrt er bereits in den Startlöchern. Der Gundermann, auch Gundelrebe oder Erdefeu genannt, kehrt nach seiner Winterpause zurück in die Gärten und freie Natur Mitteleuropas. Das rankende Kraut ändert rasch seine Gestalt. Während es Anfang März noch in dichten Polstern den Boden besiedelt, wuchern die Triebe nach der Blütezeit im April mit herz-nierenförmigen, gekerbten Blättern bis zu einem Meter.

Bereits sein Name verrät sein Einsatzgebiet: „Gund" war das germanische Wort für „Eiter".

HUMBOLDTS FRÜHJAHRSSUPPE

Kulinarisch lässt sich das bittere Pflänzchen fast das ganze Jahr hindurch verwenden. Bereits Alexander von Humboldt aß es alljährlich drei Wochen lang in einer Frühlingskräutersuppe. Heute kennen wir diese in mehreren Variationen unter dem Namen „Gründonnerstagsuppe". In Bitterschokolade getunkt, eignet sich der Gundermann auch als Dekoration für Desserts. Bis das Reinheitsgebot beim Bierbrauen eingeführt wurde, wurde er sogar dort als bittere Note und Konservierungsstoff eingesetzt. Heute erlebt das kleine Kraut in innovativen Kräuterbieren ein Revival. Seine Inhaltsstoffe sind aber nicht nur für einen außergewöhnlichen Geschmack, sondern auch für eine vielfältige Heilwirkung verantwortlich.

ENTWÄSSERNDE FRÜHJAHRSKUR

Die entzündungshemmende Wirkung des Gundermanns führt sich auf die ätherischen Öle und Flavonoide zurück. Flavonoide sind Farbstoffe in den Blüten, denen eine besonders hohe antioxidative Wirkung zugesprochen wird. Gundermann kann äußerlich, bei Geschwüren und Wunden, aber auch innerlich, bei Magen- und Darmverstimmungen oder Entzündungen des Mund-Rachen-Raumes verwendet werden. Indem man das Kraut mit Olivenöl auf der warmen Fensterbank ansetzt, kann ein heilender Ölauszug gegen Erkältungssymptome und zur Hautpflege leicht hergestellt werden.

Zusätzlich zu seiner antioxidativen Wirkung bringt der Gundermann den Stoffwechsel in Schwung und die Verdauung auf Trab. Das unscheinbare Powerkraut wirkt entwässernd und fördert das Ausschwemmen von Schlacken und Schwermetallen aus dem Körper. Damit ist der kleine Gundermann eine große Heilpflanze und ein guter Begleiter bei einer entschlackenden Frühjahrskur.

PFLANZEN**STECKBRIEF**

GUNDERMANN

(Glechoma hederaceae)

© Illustrationen exklusiv für die Purpur Apotheke von Gustav Hanauer

Arten:
Glechoma hederaceae
und Glechoma hederacea „Variegata" –
eine Züchtung mit weißgrünem Laub

Synonyme:
Gundelrebe, Erdefeu, Soldatenefeu,
Blauhuder, Donnerrebe, Heilrauf,
Huder, Zickelskräutlein

Wuchsform:
15–60 cm flach wachsend bis kriechend
mit charakteristisch vierkantigem Stängel,
ab April blau bis rotviolett blühend

Pflanzenfamilie:
Lippenblütler *(Fam. Lamiceae)*

Verwendete Pflanzenteile:
Ganzes Kraut zur Zeit der Blüte im Frühjahr

Anwendungsbereiche:
Entschlackungskuren, Magen-Darm-Verstimmungen,
Entzündungen des Mund- und Rachenraumes,
schlecht heilende Wunden, Wurmbefall

© iStock | CGissemann

AUFSTRICH
MIT SCHAFS- ODER ZIEGENTOPFEN

Zutaten:
1 Handvoll Kräuter (z. B. Gundermann,
Giersch, Bärlauch, Scharbockskraut,
Schafgarbe, Löwenzahnblätter oder Dost)
250 g Topfen (aus Schaf- bzw. Ziegenmilch)
2–3 EL Leinöl
1/2 Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gerieben
Salz und Pfeffer

E

Zubereitung:
Das Leinöl unter den Topfen rühren und Zwiebel sowie Knoblauch hinzugeben. Die Kräuter zerkleinern und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Garnitur eignen sich Wildkräuterblüten, etwa von Löwenzahn, Gundermann oder Borretsch.

Hermine Koleznik,
Helfende Hand

GUNDERMANN-TINKTUR

ZUM INNEREN FRÜHJAHRSPUTZ.
Der Vitamin-C-reiche Gundermann stärkt Herz sowie Leber und regt die Verdauungssäfte an. Seine entzündungshemmenden und ausleitenden Eigenschaften entlasten unseren Stoffwechsel.

50 ml: € 14,70

C

INNER.CENTER.PUR-LEB-TROPFEN

ICH BIN RUHIG UND GELASSEN.
Die Kräutermischung mit ausleitendem Gundermann stärkt und regt den Leberstoffwechsel an. Dabei reguliert der Löwenzahn den Gallenfluss und beugt entzündlichen Prozessen vor, Haferstroh verleiht uns Ruhe und Gelassenheit.

50 ml: € 22,50
100 ml: € 39,50

Meister der Entgiftung

MIT DER KRAFT DER FRÜHLINGSENERGIE DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS NEU ENTDECKEN.

© shutterstock | Anna Mente

Im Naturkalender der traditionellen Medizinlehren wird die Leber dem Frühling und dem Element Holz zugeordnet. Im Idealfall fließt die Energie frei und strebt nach oben. Wir erleben Frühlingsgefühle und fühlen uns vitalisiert. Kommt es aber zu einer Stauung dieser Energie, wirkt das wie ein Knoten im Gartenschlauch. Der Frühling ist die beste Zeit, um sich unserer Leber zu widmen und diese „Knoten" zu lösen.

„Die 3 wichtigsten Therapien? Entgiften, entgiften, entgiften."
Pfarrer Sebastian Kneipp

Unsere Leber ist ein überaus faszinierendes Organ. Sie kann halbiert und transplantiert werden und innerhalb von zwei Monaten wieder ihre ursprüngliche Größe erreichen. Diese Regenerationsfähigkeit ist enorm wichtig, erfüllt unsere schwerste Drüse doch rund 500 verschiedene Aufgaben, darunter die Entgiftung des Körpers. Fühlen wir uns müde und abgeschlagen, ist das oft auf die Leber zurückzuführen.

LEBER, LYMPHE, LEBENSFREUDE

Im Frühling arbeitet unsere Leber am stärksten. Während sie fleißig Schadstoffe, Alkohol, Pestizide, Weichmacher und Medikamente abbaut, können wir sie mit den richtigen Essgewohnheiten unterstützen. Wir sollten es vermeiden, zu viel, zu spät, zu ungesund zu essen und nicht ausreichend zu kauen. Dadurch wird nicht nur die Leber, sondern ein weiteres wichtiges, oft vergessenes Organ belastet: das Lymphsystem. Die Lymphflüssigkeit transportiert unter anderem Krankheitserreger zu den Lymphknoten, wo sie unschädlich gemacht werden. Ist der Stoffwechsel zu stark belastet, werden die so genannten „lymphpflichtigen Stofflasten" unzureichend abgebaut und gelangen ins Blut, wodurch sich der Körper mit Giften anreichert. Dem können wir vorbeugen, indem wir unsere schützenden Systeme und Organe unterstützen. Der Säure-Basen-Haushalt kann beispielsweise mit viel Obst und Gemüse sowie Basenpulver positiv beeinflusst werden. Dadurch gewinnt die Leber an Entsäuerungskapazität. Auch warme Leberwickel mit Schafgarbe, Mineralerde-Kuren und Bitterstoffe aus Heilkräutern wie Mariendistel, Eberraute, Erdrauchkraut oder Löwenzahn helfen, die Leber zu entlasten.

FASTENWANDERN

Unser Lymphsystem wird neben Wechselduschen, Trockenbürstenmassagen und Heilpflanzen wie Braunwurz, Walnuss und Edelkastanie vor allem durch Bewegung angeregt. Fastenwandern etwa ist eine der wirksamsten Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen. Während wir durch die Bewegung Stresshormone abbauen, uns von Altlasten befreien und einen klaren Kopf bekommen, nutzt die Leber die Fastenzeit, um Kräfte zu sammeln. Für den ausreichend entgiftenden Lymphfluss sorgt gleichzeitig die tiefe Atmung. Deshalb eignet sich Yoga gut, um unser Lymphsystem wieder auf Trab zu bringen.

purpur.Yoga

Übungen, die den Energiefluss aktivieren.
Mit Dina Theresia Rahman, Apothekerin und Yoga-Lehrerin*:

Die organischen Frühjahrsthemen sind die Spannkraft der Muskulatur, die Entgiftung und der freie Fluss von Blut und Energie. Typischen Beschwerden wie Verspannungen in Rücken und Nacken können wir jetzt gezielt entgegenwirken, Stauungen und Blockaden lassen sich leichter lösen. Die Funktionen von Leber und Galle werden unterstützt.

Vorbeuge in der Grätsche

Vorbeuge in der Grätsche Variante

Das Dreieck

*mit Yoga-Lehrdiplom des City Yoga Graz

LEBER

VORBEUGE IN DER GRÄTSCHE

Prasarita Padottanasana bringt eine intensive Dehnung von Beinen und Wirbelsäule. Sie lehrt die Erdung, vertieft die Atmung, öffnet und entspannt den Nacken. Aus der Berghaltung werden beim Ausatmen die Beine gegrätscht, die Füße sind parallel. Der Bauchnabel zieht nach innen. Beim nächsten Ausatmen erfolgt die Vorwärtsbeuge. Die Beine bleiben stark, der Atem geht tief und ruhig. Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb, beim Ausatmen erfolgt das langsame weitere Absenken. Die Fingerspitzen werden unter den Schultern in Richtung Boden gebracht. Der Kopf wird hängengelassen, die Schultern bleiben weg von den Ohren. Die Füße drücken fest in den Boden. Geübte umfassen mit den Händen die großen Zehen, Anfänger können einen Stuhl zu Hilfe nehmen, um die Hände abzulegen und die Wirbelsäule zu dehnen. Nach 1–3 Minuten wird die Übung über eine Vorwärtsbeuge beendet. Je nach Beweglichkeit lässt sich die Übung variieren, vom vorsichtigen Bodenkontakt der Handflächen bis hin zum Ablegen des höchsten Punktes des Kopfes, der Krone. Wichtig ist das ruhige, tiefe Atmen während der Übung.

GALLENBLASE

DAS DREIECK

Utthita Trikonasana lindert Verdauungsstörungen und baut Kraft und Stabilität in Beinen und Füßen auf. Gleichzeitig öffnet es Becken und Oberkörper. Aus der Berghaltung wird eine stehende Grätsche eingenommen, die Arme sind seitlich ausgestreckt. Nun linkes Bein seitlich ausdrehen, der Fuß steht parallel zur Mattenkante. Beim Einatmen linken Arm strecken und beim Ausatmen die linke Hand aufs linke Schienbein legen, während der rechte Arm nach oben streckt. Der Kopf schaut nach unten, Nacken entspannt. Einige Atemzüge halten, Seite wechseln.

Das Wesen des Frühlings

Element: Holz **Geschmack:** sauer **Wirkung:** zusammenziehend **Emotionale Aufgabe:** Ärger loslassen **Organe:** Muskeln, Leber und Gallenblase **Heilpflanzen:** Leber: Erdrauch und Mariendistel, Galle: Pfefferminze und Löwenzahn **Ernährung:** Im Frühling ist pflanzliche Kost empfehlenswert, der Schwerpunkt liegt auf Getreide. Dazu passen Geflügel und Fisch, außerdem gegorene Lebensmittel wie Sauerkraut, aber auch Zitronen und Limetten. Der saure Geschmack fördert die Aktivität, entspannt und verleiht Mut zur Leichtigkeit. Als ungünstig gelten zu viel Fett sowie Kaffee und Alkohol.

BASENPULVER & GRÜNE MINERALERDE

DIE LEBER ENTLASTEN.
Basenpulver reguliert den Säure-Basen-Haushalt, Mineralerde bindet Ammonium, Schwermetalle und Histamin im Darm und unterstützt damit die leberschonende Ausscheidung. Die Mineralerde ist auch äußerlich anwendbar.

BASENPULVER, 200 g: € 13,90 | 400 g: € 22,90
GRÜNE MINERALERDE, 250 g: € 12,–

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

ALLES DARF RAUS.
Die rein pflanzlichen Inhaltsstoffe regen gleich mehrere Organe zur Entgiftung an: Moorbirke spült die Nieren, Wacholder unterstützt die Leber und Esskastanie bringt das Lymphsystem in Schwung.

50 ml: € 22,50

DETOX NACH PARACELSUS

REINIGEND UND AUSLEITEND.
Wertvolle, in einem besonderen Prozess nach Paracelsus hergestellte Essenz mit u. a. Olivenblättern, Liebstöckel und Gänseblümchen. Die kraftvolle Unterstützung bei Detox-Kuren.

30 ml: € 24,50

Die Leichtigkeit des Frühlings genießen.

FIGUR.PUR-KAPSELN

VOLLER ENERGIE ZUM WUNSCHGEWICHT.
Mit Hilfe von Aminosäuren und Wirkstoffen aus u. a. Grünem Tee, Mate, Guarana und Cayenne in Kombination mit Zink und B-Vitaminen werden lästige Fettdepots leichter abgebaut und in Energie umgewandelt.

60 Stück: € 19,90

Kapselpass
9+1 GRATIS

OVI-KOMPLEX-KAPSELN

NATÜRLICHE DARMREINIGUNG.
Mit verschiedenen Pflanzen-Extrakten fördern die Kapseln eine gesunde Darmflora. Überwiegen die guten Darmbakterien, profitieren davon auch Immunsystem und Wohlbefinden.

50 Stück: € 29,90

SCHWARZKÜMMEL-ÖL-KAPSELN

FÜR DIE INTENSIVE DARMREINIGUNG.
Schwarzkümmel wirkt stark gegen Entzündungen, Bakterien und sogar gegen Viren. Er unterstützt den Körper bei Unverträglichkeiten wie Allergien und kurbelt den Stoffwechsel an.

60 Stück: € 19,90

© shutterstock | Dionisvera

PURPUR.SCHWARZER. HUND-BITTER

IM HERZEN VON GRAZ AUS 21 EDLEN ZUTATEN MIT VIEL LIEBE VON HAND HERGESTELLT.
Bitter.Classic und Bitter.Sine im Eichenfass gereift, Bitter.Sirup ohne Alkohol für Groß und Klein.

BITTER.CLASSIC & BITTER.SINE, zuckerfrei
50 ml: € 4,90 | 200 ml: € 9,50 | 500 ml: € 23,–

BITTER.SIRUP, alkoholfrei
50 ml: € 3,90 | 200 ml: € 7,50 | 500 ml: € 18,–

Stilvolle Gläser für die Trinkkur – fair trade und handgemacht. Erhältlich in der Purpur Apotheke und im Purpur Store.

KRÄUTERBITTER TRINKKUR

Regelmäßige, über das Jahr verteilte Trinkkuren mit gutem Wasser oder Heilwasser sind ein wahrer Jungbrunnen. Sehr effektiv sind Kuren im Frühjahr, da dann unsere Entgiftungsorgane Leber und Galle besonders aktiv sind. Um die belebende und heilende Wirkung einer Kräuterbitter-Trinkkur erleben zu können, ist es wichtig, die Kur etwa drei bis vier Wochen lang durchzuführen.

SO EINFACH FUNKTIONIERT DIE TRINKKUR:
In einen Liter guten, stillen Wasser oder Heilwasser einen halben bis einen ganzen Teelöffel Kräuterbitter geben. Rund zwei Liter pro Tag trinken und dabei mit Kräuterbitter-Wasser und Wasser ohne Zusatz abwechseln. Die Kur sollte mindestens drei Wochen dauern.
Tipp: Zur Abwechslung können auch Detox-Tropfen nach Paracelsus das Wasser veredeln.

Neska Dzaferovic, Helfende Hand

Entgeltliche Einschaltung

CARBOSLIM® ENERGY

Um Übergewicht loszuwerden, hilft nur eines: mehr Energie zu verbrauchen als aufzunehmen. Um diesen Prozess anzukurbeln, bietet sich die patentierte Formel von CarboSlim® Energy an: Die Kapseln enthalten Pflanzen-Extrakte, die den Kalorienverbrauch erhöhen und unseren Energiestoffwechsel optimieren.

UNSER BEITRAG ZU EINER BESSEREN UMWELT.
Mit stylischen Sackerln aus recyceltem Kunststoff leisten wir auch hier einen Beitrag für die Umwelt.
Je Stück: € 2,50. Ab einem Einkaufswert von € 75,– gratis.

© shutterstock | Durch PhotoMediaGroup

Gesund beginnt im Mund

VOM RICHTIGEN ZÄHNEPUTZEN, SCHWARZER ZAHNPASTA UND DER PFLEGE DURCH DAS ÖLZIEHEN.

Putzteufelchen müssen jetzt ganz stark sein: Egal, wie fleißig wir Zähne putzen, unsere Mundhöhle wird dennoch nie steril sein. Und das sind keineswegs schlechte Nachrichten! Die mehr als 600 Bakterienarten, die unser Ökosystem Mund bevölkern, produzieren zum Beispiel Enzyme für die Aufspaltung von Kohlenhydraten. Schließlich ist der Mund die erste Station des Verdauungsweges. Doch da in unserem Mundraum mehr Bakterien als Menschen auf der Erde leben, haben nicht alle nur Gutes im Sinn. Manche haben sich hierher verirrt und müssen schleunigst wieder fort, bevor sie Schaden anrichten. Dasselbe gilt für Abfallstoffe, die auch die guten Bakterien produzieren. Nehmen wir es mit der Reinigung nicht so genau, können Giftstoffe entstehen, die das Zahnfleisch reizen und so Blutungen und Entzündungen verursachen.

MUND ALS PFORTE FÜR ERREGER

Das intakte Ökosystem des Mundes schützt unseren Körper vor gesundheitsschädlichen Einflüssen. Problematisch wird es dann, wenn die Mundflora aus dem Gleichgewicht gerät. Das zeigt sich einerseits direkt vor Ort in Form von Mundgeruch, Zahnfäule, regelmäßigem Zahnfleischbluten, Zahnstein und generell „schlechten" Zähnen. Andererseits ist in unserem Organismus aber auch alles miteinander verbunden. Deshalb beeinflusst ein aus der Balance geratenes Organ auch den Rest des Körpers. Speziell der Mund wirkt wie eine Pforte: Krankheitserreger können über den Mund-Rachen-Raum eintreten und je nachdem, wo sie sich ablagern, chronische Krankheiten wie z. B. Rheuma, Arthrose, Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fibromyalgie und unklare Schmerzzustände auslösen. Umso wichtiger, dass wir auf eine gründliche Mundhygiene achten! Zähneputzen ist schon ein guter Start, bei dem wir jedoch nur etwa 60 % der Zahnoberflächen erreichen. Zahnseide und Interdentalbürstchen tragen zur weiteren Reinigung bei. Doch ob wir wirklich an alle Stellen gelangen? Ebenso wie bereits vorhandene Zahnfleischtaschen sind die häufig „vergessenen" Zahnzwischenräume besonders anfällig für Entzündungen.

Ölziehen: weißere Zähne, besserer Atem und starkes Immunsystem.

PURES ÖL ZIEHT BAKTERIEN HERAUS

Speziell wenn unser Gebiss Zahnfehlstellungen aufweist, kommen wir mit herkömmlichem Zähneputzen nicht weit. Ergänzende Spülungen mit Mundwasser können zwar hilfreich sein, doch ähnlich wie scharfe Zahncremes bieten diese praktisch keine Pflege für den Mund. Anders sieht es da mit einer Methode aus der traditionellen indischen Medizin aus. Das so genannte Ölziehen wird schon in der ersten Literatur des Ayurveda, der Charaka Samhita, erwähnt. Das 2.000 Jahre alte Werk führt über 30 verschiedene systemische Krankheiten an, die sich allesamt mit Ölziehen heilen lassen sollen – von Kopfschmerz und Migräne bis hin zu Diabetes, Hor-

© shutterstock | JPC-PROD

monstörungen und Asthma. Am besten erforscht ist jedoch die Wirkung auf Zahnfleisch- und Mundgesundheit. Während Zähneputzen maximal 5 Minuten und eine Mundspülung wenige Sekunden dauert, werden in die sanfte, kostensparende Gesundheitsvorsorge aus Indien ganze 20 Minuten investiert. Innerhalb dieser Zeit wird der Mund mit hochwertigem Öl gespült. Als antibakterieller Stoff sickert das Öl in alle Spalten, Winkel und Zwischenräume und sorgt für saubere Zahnfleischtaschen. Das „Einschmieren von innen" mag zwar gewöhnungsbedürftig sein, tötet jedoch schädliche Bakterien ab und zieht sämtliche Gifte und Säuren aus der Mundhöhle. Neben dem positiven Effekt auf Zahnfleisch und Zähne hat die tägliche Entgiftung eine spürbar entlastende Wirkung auf den gesamten Organismus.

NELKENÖL ALS NOTFALLMEDIZIN

Treten trotz gewissenhafter Pflege einmal Zahnschmerzen auf, lässt sich die Zeit bis zum baldigen Arztbesuch mit Gewürznelken überbrücken. Denn sanftes Beißen auf der Knospe setzt wirksame ätherische Öle frei. Werden die Zahn- bzw. Zahnfleischschmerzen durch Bakterien oder andere Krankheitserreger verursacht, hilft das desinfizierende Nelkenöl gleich doppelt: Es tötet die Erreger ab und betäubt gleichzeitig die schmerzende Stelle. Das enthaltene Eugenol wirkt außerdem gegen Pilze, die Soor verursachen können, gegen einige Viren und sogar gegen Durchfall auslösende Bakterien. Um eine Reizung der Schleimhäute zu vermeiden, kann Nelkenöl auch mit Hilfe eines wassergetränkten Wattestäbchens aufgetragen werden.

ÖLZIEH.PUR-ÖL

BIO-SPEZIAL-ÖLMISCHUNG MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

Für alle, die den Effekt ihrer Ölzieh-Kur optimieren wollen: Die Basis-Mischung aus Oliven- und Sonnenblumenöl ist angereichert mit 6 verschiedenen ätherischen Ölen, die den Entgiftungsprozess verstärken. Wie u. a. mit der antibakteriellen Zitrone, der erfrischenden Pfefferminze und dem beruhigenden Kardamom.

250 ml: € 14,90

ÖLZIEHEN: SCHRITT FÜR SCHRITT

In der indischen Volksheilkunde wird Ölziehen unter anderem zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers, aber auch zur Kariesvorbeugung sowie zur Bekämpfung von Mundgeruch, Zahnfleischbluten, Mundtrockenheit und rissigen Lippen eingesetzt. Und so geht's:

1. ZUNGENREINIGUNG
Unmittelbar nach dem Aufstehen wird mit einem Zungenschaber der Zungenbelag entfernt. Über die gereinigten Zungenreflexzonen kann das Ölziehen zahlreiche Organe zur Entgiftung anregen.

2. EIN ESSLÖFFEL ÖL
Dann einen Esslöffel Bio-Öl in den Mund nehmen. Sesam-, Sonnenblumen- und Kokosöl oder spezielle Öl-Zieh-Mischungen eignen sich besonders gut dazu.

3. SPÜLEN, ZIEHEN, SAUGEN, SCHLÜRFEN
Das Öl anfangs für ca. 5 Minuten im Mund hin und her bewegen. Ziel ist es, die Anwendungsdauer auf 20 Minuten täglich zu steigern. Dabei das Öl kauen und von einer Backenseite zur anderen bewegen. Das Öl soll durch die Zähne zu den Backenseiten gedrückt und wieder zurückgesaugt werden. Wichtig: Während des Ölziehens das Öl nicht schlucken und vermeiden, damit zu gurgeln.

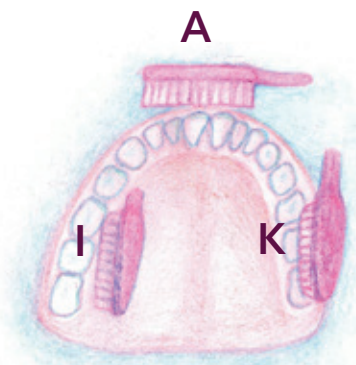
4. AUSSPUCKEN
Die dünnflüssige, weiß gefärbte Öl-Speichel-Mischung wird ausgespuckt und der Mund mehrmals mit warmem Wasser gespült.

5. ZÄHNE PUTZEN
Das Ölziehen soll das Zähneputzen nicht ersetzen, sondern ergänzen. Deshalb werden die Zähne anschließend gründlich geputzt, z. B. mit einer sanften pflanzlichen oder einer basischen Zahncreme.

Mag. pharm. Beatrice Warasdin, Aspirantin

Gesunde Zähne

WER IMMER IN DERSELBEN REIHENFOLGE PUTZT, VERGISST KEINE WICHTIGEN ZAHNFLÄCHEN.



Symbolbild

Mit der KAI-Methode und einer Bürste mit dickem, rutschfestem Griff können schon 3- bis 4-jährige Kinder ihre Zähne selbst putzen:

K wie Kauflächen: Als Erstes werden alle Kauflächen mit kurzen Hin- und Herbewegungen geputzt.

A wie Außenflächen: Die Zähne liegen aufeinander, während mit kreisenden Bewegungen von der Mitte aus nach links und rechts die Außenflächen geputzt werden.

I wie Innenflächen: „Von Rot nach Weiß", also vom Zahnfleisch zum Zahn, werden zum Schluss die Innenflächen in kleinen Kreisen geputzt.

Runde 2: Damit es wirklich gründlich wird, putzen wir als Eltern bis ins Schulalter hinein noch einmal nach.

Richtig Zähneputzen – kinderleicht mit KAI

JACK N' JILL ZAHNBÜRSTEN

SAUBERE ZÄHNE, SAUBERE UMWELT.
Mit ihren weichen, runden Nylonborsten und dem ergonomischen Griff eignet sich die Zahnbürste perfekt für kleine Hände, empfindliches Zahnfleisch und die ersten Zähne. Das Nylon ist recycelbar, der Griff aus 100 % gentechnikfreier Maisstärke biologisch abbaubar. Dino, Koala, Hippo oder Hase? Frei von PVC und BPA ist die vegane Zahnbürste mit vier niedlichen Motiven erhältlich.

Per Stück: € 4,95

© Illustrationen exklusiv für die Purpur Apotheke von Gustav Hanauer

Entgeltliche Einschaltung
VER-0011_1801

VERALGIN®

Der Spray mit Dexpanthenol und Salbei fördert die Wundheilung und erhöht die Infektabwehr der Mundschleimhaut – bei lokalen Reizungen, kleinräumigen Zahnfleischentzündungen und Prothesendruckstellen.

Die Anwendung dieses traditionell pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

GESUNDER MUND, SCHÖNE ZÄHNE – MIT SCHÜSSLERSALZEN

Durch die Zufuhr potenzierter Mineralstoffe regen Schüßlersalze die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte an. Schonend und nebenwirkungsfrei können sie bei Zahn- und Zahnfleischbeschwerden helfen. Bei Karies, durchscheinenden Zahnspitzen und lockeren Zähnen werden Nr. 1 und 9 gegeben, die auch Krämpfe im Kiefergelenk lösen und das Zahnfleisch elastisch halten. Nr. 8 ist gut für die Mundschleimhaut, reguliert Durstgefühl und Speichelfluss und hilft in Kombination mit Nr. 3, 5 und 9 gegen Zahnfleischentzündungen. Nr. 5, Kalium sulfuricum, vertreibt zudem Zahnfleischschwund und Mundgeruch, während Nr. 2 für eine gute Zahnsubstanz sorgt und weiße Flecken auf den Zähnen mildert.

Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer

DENTO.PUR-TROPFEN 1

HILFT AKUT, VERLEIHT MEHR MUT.
Die mit Lavendel harmonisierte Mischung enthält unter anderem die beruhigende, angstlösende Feigenknospe sowie Ringelblume, um die Wundheilung zu fördern. Ideal zur Unterstützung bei Zahnschmerzen und nach Zahnbehandlungen.

50 ml: € 22,50

DENTO.PUR-TROPFEN 2

WOHLTUENDE BERUHIGUNG FÜRS ZAHNFLEISCH.
Silberweide wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend, Ringelblume beruhigt. Durch diese wertvollen Bestandteile bringt die mit klärender Bergkristall-Essenz ergänzte Mischung Linderung bei entzündetem Zahnfleisch.

50 ml: € 22,50

DENTO.PUR-TROPFEN 3

GUTER HALT FÜR DIE ZUKUNFT.
Festeres Zahnfleisch, speziell nach der Implantatsetzung, dafür sorgt diese mit Silber veredelte Mischung. Ringelblume, Weißtanne und andere entzündungshemmende, stärkende Pflanzen fördern und unterstützen die Heilung.

50 ml: € 22,50

BIO-BRUSH

NACHHALTIGER ZÄHNEPUTZEN.
Als Ausgangsmaterial für den biologisch abbaubaren Kunststoffstiel dienen Holzreste aus zertifiziert nachhaltiger Forstwirtschaft. Die prämierte Verpackung ist sogar gartenkompostierbar.

Per Stück: € 3,90

NATÜRLICHE ZAHNPASTEN

RUNDUM SAUBER UND FRISCH.
My Magic Mud: Schwarze Zahnpasta und Zahnkreide mit Aktivkohle aus Kokosnussschalen und hohem Mineralgehalt – reinigend, aufhellend und entgiftend. Phytodent: Jede Sorte enthält fein aufeinander abgestimmte natürliche Wirkstoffe für eine effektive Reinigung – echter Bernstein, Weihrauch, grüne Mineralerde …

My Magic Mud Paste, 113 g: € 12,95 | Kreide, 30 g: € 18,95 | Phytodent, 75 ml: € 6,95

TEM-FRÜHJAHRS-GEWINNSPIEL

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels. Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je **eine Mineralerde-Geschenkabfüllung.** Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

1. PREIS: **ZAHNPFLEGE-Paket:** Zahnbürste Bio brush + Phyto-Zahnpasta + Lippenpflege + Ölzieh-Öl im Wert von € 52,50
2. PREIS: **NUAPUA-TRINKFLASCHE** im Wert von € 42,90
2. PREIS: **SPRUCH-KETTE** im Wert von € 29,90

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

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Gundermann-Blüten 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 30. April 2018.

So fühlt sich unser Herz an,
wenn es frei von Sorgen und Ärger ist.

			E				I			

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.

Gegen Reflux

DAS LEBEN WIEDER MIT LEICHTIGKEIT VERDAUEN.

© shutterstock | Kerdkanno

Zu schwer und zu spät gegessen, eine kleine Süßigkeit zum Kaffee oder ein Glas Wein zu viel genossen – da kann es schon einmal zu schmerzhaftem Brennen in der Speiseröhre kommen. Das bekannte Sodbrennen wird aber nicht nur durch einseitige, übersäuernde Ernährung ausgelöst. Der Reflux, also der unangenehme Rückfluss von Magensäure, kann auch altersbedingt auftreten. Denn am unteren Ende unserer Speiseröhre befindet sich kein fester Schließmuskel, den wir bewusst steuern können, sondern ein muskulärer Ringverschluss, der sich „selbstständig" öffnet, um den Nahrungsbrei an den Magen weiterzugeben. Mit zunehmendem Alter passiert es mitunter, dass dieser Verschluss nicht mehr genug eigene Spannung hat. Ebenso können ihn Nahrungsmittelallergien, Alkohol und Nikotin zum frühzeitigen Erschlaffen bringen.

MAGENSÄURE ANREGEN STATT BLOCKIEREN

Um bei Reflux die Magensäure in den Griff zu bekommen, wird gerne zu Magensäureblockern gegriffen. Doch unsere Magensäure zerlegt nicht nur Eiweißmoleküle, sondern tötet auch schädliche Bakterien ab und löst wichtiges Kalzium aus der Nahrung. Wird die Magensäurebildung medikamentös gehemmt, verlieren wir auch ihre positiven Effekte wie Allergie-, Darm- und Knochenschutz.

Auch zu wenig Magensäure kann Reflux auslösen.

Häufig ist die Ursache des Sodbrennens nicht zu viel, sondern zu wenig Magensäure, denn jenseits der 50 nimmt die Produktion deutlich ab. Anstatt die geringe Säuremenge zusätzlich mit Medikamenten einzudämmen, empfiehlt die naturheilkundliche Refluxtherapie, die Verdauungsorgane und -drüsen stärker anzuregen. Dabei leisten Magenbitter aus Heilkräutern gute Dienste. Diese dürfen jedoch bei Reizungen der Magenschleimhaut sowie bei Dünndarm- oder Magengeschwüren nicht eingenommen werden. Was in jedem Fall hilft, ist Entspannung. Denn Emotionen wie Stress, Angst und Aggression beeinflussen ebenfalls die Produktion der Verdauungssäfte. Wenn wir ungünstige Lebensgewohnheiten rechtzeitig ändern, ist oft gar keine medikamentöse Behandlung notwendig.

Entgeltliche Einschaltung
Nahrungsergänzungsmittel

EASYRELAX XL/DIREKT

Stress, nervöse Anspannung und Unruhe reduzieren das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.
Die einzigartige Kombination aus 5 pflanzlichen, sich gegenseitig unterstützenden Substanzen in easyrelax lässt Sie den Tag wieder entspannt genießen. easyrelax hilft bei nervöser Unruhe und Stress.

INNER.CENTER.PUR-MAG-TROPFEN

ÜBERSÄUERUNGEN AUSGLEICHEN.
Die Mischung mit wohltuenden Heilpflanzen verschafft Linderung bei Druckgefühl und übersäuertem Magen. Während zarte Feigenknospen die Magenschleimhaut schützen und helfen, das Nervensystem zu beruhigen, reguliert weißer Marmor als Gesteinskomponente die Magensäurekonzentration.

50 ml: € 22,50

dieNikolai

WERTVOLLE PFLEGE MIT DEN „TRÄNEN DES WEINSTOCKS".

© die Nikolai

Schon 45 Jahre lang arbeitet der Demeter-zertifizierte Nikolaihof Wachau nach den strengsten biologischen Richtlinien. Seit zwei Jahren werden auch bisher ungenutzte Rohstoffe aus den eigenen Weingärten zu hochwertiger, bio-dynamischer Traubenkosmetik verarbeitet: Traubenkernöl, Lindenblüten oder Safran – außerdem das Rebwasser, auch „Tränen des Weinstocks" genannt.
Die Ernte des Rebwassers startet mit Frühlingsbeginn. Nach dem Anschnitt tritt ein Wundsaft aus, der das Eindringen von Bakterien verhindert und viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Bereits die alten Römer kannten die Heilkraft des Rebwassers und auch Hildegard von Bingen berichtete über dessen faszinierende Wirkung – vor allem bei Hautkrankheiten und Ausschlägen.

TRAUBENKERN INTENSIV-SERUM

KRÄFTIGENDE ANTI-AGING-ERGÄNZUNG ZUR GESICHTSPFLEGE
Hoch konzentriert und reich an Antioxidantien schützt das Serum die Haut vor schädlichen, externen Aggressoren. Zur täglichen Unterstützung und Kräftigung.

30 ml: € 55,–

AUGEN-SERUM

REICHHALTIGE PFLEGE MIT DEN TRÄNEN DES WEINSTOCKS
Rebwasser und Zaubernuss-Extrakt spenden der zarten Hautpartie rund um die Augen viel Feuchtigkeit. Leindotteröl und Traubenkernöl versorgen sie mit Antioxidantien.

15 ml: € 45,–

Nur im März

BEIM KAUF EINER DIE.NIKOLAI-GESICHTSPFLEGE GIBT ES EIN MELISSEN-„BUSSERL" GESCHENKT!

IMPRESSUM: Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Purpur Apotheke Mag. pharm. Dina Theresia Rahman, MSc (TCM) e.U., Geschäftsführer: Mag. pharm. Dina Theresia 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 Komplementärmedizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Für als „Entgeltliche Einschaltung" gekennzeichnete Beiträge gilt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes/Diätetischen Lebensmittels/Nahrungsergänzungsmittels informieren Packungsbeilage, Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erscheinungsweise: quartalsweise | Auflage: 7.500 Stück | Konzept & Realisation: bocom GmbH | Fotocredits: iStock, shutterstock, Lunatico
Artwork und Illustrationen: Gustav Hanauer | 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 kompensiert
NATURSTROM AAE.AT
gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens · Druckerei Janetschek GmbH · UW-Nr. 637

Purpur Store

ENTDECKE DIE WUNDERBARE WELT IM HERZEN VON GRAZ & ANDRITZ

Zauberhaftes und Inspirierendes von fernen Kontinenten und nahen Orten – mit sozialem und ökologischem Gewissen:
Der Purpur Store ist ein Ort voller wunderbarer Erzählungen – wie zum Beispiel die Geschichten der Flip-Flop-Armbänder und der Sari-Decken des niederländischen Labels Van Verre. Einfach hereinkommen und entdecken – von Naturkosmetik über Kräuteressenzen und Papeterie bis hin zu Schmuck. Einfach pure Freude erleben – hier und jetzt.

Eine Welt, wie sie dir gefällt: PURPUR STORE

Südtiroler Platz 1, 8020 Graz, Tel.: 0 316/93 12 44
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–13.00, 14.00–18.30 Uhr, Sa 9.30–14.00 Uhr
Radegunder Straße 47, 8045 Graz, Tel.: 0 316/69 37 03
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–18.00, Sa 8.00–12.30 Uhr
www.purpurstore.at

FLIP-FLOP-ARMBÄNDER

Entlang des Niger lebt das Volk der Bozo. Der Fischfang war bis vor kurzem die Haupteinnahmequelle dieses Mali-Stammes. Leider ging der Fischbestand in den letzten Jahren immer stärker zurück. Was jedoch immer mehr wurde, war die Anzahl der Flip-Flops, die im Niger schwammen. Aus der Not wurde eine einmalig kreative Idee geboren: Die Flip-Flops werden von den Bozo-Frauen gesammelt und in einem Recyclingprozess zu wunderbar farbenfrohen Armbändern umgestaltet. Was klein begann, umfasst jetzt rund 80 Bozo-Familien, die vom Flip-Flop-Projekt leben können. Die Armbänder sind 100 % wasserfest, widerstandsfähig und lassen sich herrlich kombinieren.

Per Stück: € 0,95

Symbolfotos

SARI-DECKEN

Ein Sari ist ein traditionelles Kleidungsstück indischer Frauen, das durch strahlende Farben und märchenhafte Muster einen eigenen Zauber besitzt. Dieser Zauber wird in den edlen Sari-Decken des niederländischen Labels Van Verre wiederbelebt. Hergestellt aus alten Saris, gleicht keine Decke der anderen – kunstvolle Unikate, von Hand sozial produziert. Einfach durch das vielfältige Sortiment stöbern und die eigene, persönliche Sari-Decke finden.

Per Stück: ab € 150,–

DIE GEWINNER DES TEM-WINTER-SUCH-GEWINNSPIELS

Codewort: **SCHNEEFLOCKE**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Platz: Rosa Neubauer
2. Platz: Brigitte Bäuerle
3. Platz: Helga Krenn

Wir gratulieren recht herzlich!