

# purpur news

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



**Der Waldrapp** fliegt wieder.

Mehr auf Seite 2

**ZEIT DER BITTER.**

Mit dem Purpur.Schwarzen.Hund  
durch die Festtage.

Seite 4

**HANF IN ALLER MUNDE.**

Was hinter dem Hype steckt –  
drei Apotheker im Gespräch.

Seite 6



**Ibisvögel sind eng mit der ägyptischen Mythologie verbunden.** Tief verehrt im ganzen Land, zeugen unzählige Ibismumien, die in mit Weiheformeln beschrifteten Töpfen mit den Pharaonen beigesetzt wurden, von seiner Bedeutung. Die Vermutung liegt nahe, dass der lange, gekrümmte Schnabel mit der Mondsichel gleichgesetzt wurde.

Denn Ibisse sind den Mondgöttern Thoth und Isis geweiht. Der oft ibisköpfig dargestellte Thoth ist Gott des Mondes, der Magie, der Wissenschaft sowie der Schreibkunst und der Weisheit. Er gilt als Erfinder der Schrift. Isis, die Schutzgöttin der Mütter, Kinder und der Genesung wurde als Vogel mit Thron auf dem Kopf dargestellt. Ihr werden große Zauberkräfte zugesprochen. Ein weiterer Grund für die Verehrung der Ibisse, zu denen auch der Waldrapp (siehe Artikel unten auf dieser Seite) gezählt haben mag, war ihr Erschei-

nen als Zugvögel zu den Überschwemmungen des Nils. Leider sind manche Ibisarten heute teilweise ausgestorben bzw. stark bedroht. Daher unterstützen wir heuer zu Weihnachten das wertvolle Forschungsprojekt der freifliegenden Waldralpe der Konrad-Lorenz-Forschungsstelle im Almtal. Vom Erlös jedes 500-ml-Bitters (siehe Seite 4) geht je € 1,- an das Waldralpe-Projekt. Wer spenden möchte, kann das auch direkt in den beiden Purpur Stores, wo Spendenboxen aufgestellt sind. Die Aktion läuft bis zum 28.2.2019.

Breiten auch Sie Ihre Flügel aus. Herzlichst, Ihre

*Dina Theresia Lehner*

**und das Team des Purpur Stores**



Artwork Seite 2 & Cover-Artwork:  
© Gustav Hanauer

## Waldralpe-Projekt

DER KONRAD-LORENZ-FORSCHUNGSSTELLE (KLF).

**D**er Waldralpe, der Punkvogel vom Almtal: Im Jahr 1997 gründete die KLF eine freifliegende Waldralpe-Kolonie in Grünau/Almtal, die derzeit um die 60 Individuen zählt. Weltweit leben von dieser gefährdeten Art nur noch etwa 400 Tiere in freier Wildbahn, in Marokko. Ziele der KLF sind einerseits Grundlagenforschung am Sozialverhalten der Tiere zu betreiben und andererseits Wissen für Wiederansiedelungsprojekte dieser gefährdeten Spezies zu sammeln. Die Waldralpe Kolonie der KLF nutzt als Brut- und Schlafplatz eine Freiflugvoliere im benachbarten Cumberland Wildpark Grünau. Tagsüber sind die Vögel oft auf frisch gemähten Wiesen im Almtal zu sehen, wo die Insektenfresser ausreichend Nahrung finden. Sommer und Herbst verbringen die Tiere meist im Steyrtal. Seit einigen Jahren werden zusätzlich Bildungseinrichtungen der Region in die Waldralpe-Forschung miteinbezogen – inklusive der Entwicklung zweier Apps, mit der jeder Sichtmeldungen und Beobachtungen der Waldralpe eingeben kann. Mehr Informationen rund um das Projekt sind auf der Website der KLF zu finden: <http://klf.univie.ac.at>



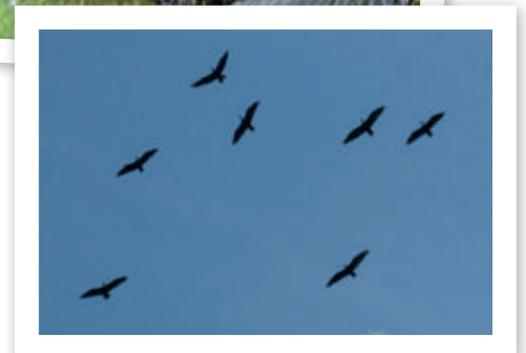
*Phytopharma unterstützt die Konrad-Lorenz-Forschungsstelle. Die Kooperation mit der KLF beinhaltet insbesondere ihre Projekte und die Forschung der breiten Öffentlichkeit näher zu bringen sowie die Bewusstseinsbildung der Gesellschaft für die Natur (z. B. vom Aussterben bedrohte Tierarten).*



© Archiv KLF



© Archiv KLF



© Kotschal



## ALLGÄUER KERZEN

Stimmungsvolle Kerzenkunst, die je nach Sorte eine bestimmte Energie verströmt. Beim Abbrennen bleibt ein durchsichtiges Gitter bestehen, das dem Raum in ein wunderbares Licht hüllt. Hergestellt in einer kleinen Manufaktur in Deutschland. Per Stück: € 19,95

*editor's choice*



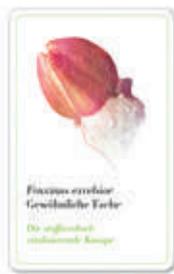
## VAN VERRE „BORDALLO“

Das alte Motiv des Kohlblatts zeichnet in Kombination mit der traditionellen Keramiktechnik diese Teller und Schüsseln aus dem Hause Van Verre aus. Sozial hergestellt und gehandelt. Per Stück: ab € 7,90



## PAD DECKEN UND PÖLSTER

Damit lässt sich die kalte Jahreszeit kuschelig verbringen: Decken und Pölster in streichelweicher Qualität. Sozial in Europa produziert. Viele Modelle in verschiedenen Farben. z.B. Sternpölster: € 24,90



## GEMMOMAZERATE-KARTENSET

50 Knospenporträts mit Indikationen, seelischen Aspekten und bewährten Kombinationen aus der Pflanzenheilkunde. In der Anwendung ideal zusammen mit dem Buch „Gemma Therapie“ (Chrischa Ganz und Louis Hutter) Kartenset: € 24,95



## SIMILASAN

Similasanfte Augenmedizin: Intensive Bildschirmarbeit, Kunstlicht oder Allergien belasten unsere Augen. Dadurch ausgelösten Beschwerden, vom trockenen über das entzündete, überanstrengte und allergisch reagierende Auge, können mit Similasan Augentropfen gezielt behandelt werden. Für jedes Beschwerdebild gibt es ein genau abgestimmtes Produkt, das rasch spürbare Erleichterung bringt.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. SIMI\_2018\_70 Entgeltliche Einschaltung

## NUI NATURAL LIQUID FOUNDATION

Magisch-leichtes Make-up für einen natürlich strahlenden Teint. Naturkosmetik, die auch kleine Unebenheiten gut abdeckt. In 7 Nuancen erhältlich. 30 ml: € 34,90





# Zeit der Bitter

DIE LUKULLISCHEN FESTTAGE SIND EINE HERAUSFORDERUNG FÜR UNSERE VERDAUUNG. EIN HURRA AUF BITTERSTOFFE!

© Purpur Store

Unsere Zungenrezeptoren können laut aktuellem Forschungsstand fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen: bitter, süß, sauer, salzig, und – weniger bekannt – umami\*. Während die vier letzten Geschmäcker meist als angenehm empfunden werden, neigen wir dazu, Bitteres eher zu meiden. Das ist kulinarisch wie gesundheitlich schade, denn: Bitter macht fitter. Bitterstoffe sind wahre Lebenselixiere. Sie fördern die Verdauung und bringen dadurch unseren Stoffwechsel in Schwung. Die Produktion von Speichel und Magensäure, sowie die Funktion von Leber, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase werden angeregt. Auch die Schleimhäute im Verdauungstrakt machen mit und arbeiten auf Hochtouren. Neben einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Fettverdauung profitiert auch das Immunsystem von den aktivierten Stoffwechselfvorgängen.

## HEISSHUNGER AUF SÜSSES BREMSEN

„Amara“, Bittermittel, zählen weltweit zu den wichtigsten Arzneien der Naturheilkunde. Hildegard von Bingen empfahl den bitteren Wermut gegen Verdauungsbeschwerden. Auch Paracelsus schuf aus Myrrhe, Aloe, Safran und Bitterwurzeln einen me-

**Was bitter im Mund,  
macht den  
Magen gesund.**  
*Sprichwort*

dizinischen Bitter. Und gerade in unserer Zeit sind Bitterstoffe bitter nötig. Erstens, weil Weihnachten naht und wir da Verdauungshelfer gut brauchen können. Zweitens, weil unsere Nahrung heute viel weniger Bitteres enthält als noch vor 20 Jahren. Zugunsten des süßen Geschmacks sind die gesunden Bitterstoffe aus zahlreichen Obst- und Gemüsesorten herausgezüchtet worden. Dabei macht Bitteres schneller satt und hemmt auch den Appetit auf Süßes. Anders als Zucker, sind die blutreinigenden Bitterstoffe auch noch gut für die Haut, da sie ihren Stoffwechsel anregen und so bei Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte helfen können.

## GOOD, BETTER, KRÄUTERBITTER

Ob pur als Aperitif und Digestif oder als aromatischer Cocktail: Kräuterbitter bieten eine elegante Art und Weise, Bitterstoffe lustvoll zu genießen – gerade in der Festzeit! Kein Wunder, dass dieses alte Kräuterelixier schon in der Klostermedizin verwendet wurde. Die edlen Bitter sind nicht nur ein gesundes wie großartiges Geschenk, sondern können als Drink üppigen Festen eine inspirierende Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele verleihen. Salute!

\*Japanisch: schmackhaft, würzig



„DOG'S CHOICE“

**CHAMPAGNER-COCKTAIL MIT PURPUR.SCHWARZER.HUND-BITTER**

**Zutaten:**

1 cl Purpur.Schwarzer.Hund.Bitter.Sine  
 1cl Cognac • 1,5 cl Agavensirup  
 Zum Sirup zuerst Cognac und dann den Bitter hinzugeben. Mit Schaumwein auffüllen  
 Prickelnd, elegant, samtig: Tausendundeine Nacht im Glas: Die tief wärmenden Aromen von Kardamom, Safran und Orangenblüten treffen zusammen mit edlem Cognac auf erfrischende Champagner-Perlage. Ein prickelndes Aromaerlebnis.

**FILZCOVER  
 HAFTNOTIZEN  
 GRATIS.**

beim Kauf eines Bitters in den Sorten Classic oder Sine (500 ml). Solange der Vorrat reicht.



**PURPUR.SCHWARZER.HUND BITTER-FAMILIE**

**HERGESTELLT AUS 21 EDLEN ZUTATEN - UND MIT VIEL LIEBE.** Die moderne Interpretation des Traditionsgetränks, entwickelt von Apothekerin Dina Theresia Rahman und ihrem Team, wird liebevoll im Herzen von Graz per Hand hergestellt. Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

BITTER.CLASSIC & BITTER.SINE, zuckerfrei:  
 20 ml: € 3,90 | 200 ml: € 17,50 | 500 ml: € 33,00  
 BITTER.SIRUP, alkoholfrei:  
 200 ml: € 9,50 | 500 ml: € 22,50  
 Geschenkset: 3x 50 ml: € 14,50 im Purpur.Schwarzen.Hund-Sackerl



**BITTER.PUR-TROPFEN**

**NEU:**

Auch als Spray-Variante. Ideal für unterwegs. 30 ml: € 14,90

**ICH FÜHLE MICH LEICHT UND FREI.**

Die 17 rein pflanzlichen Inhaltsstoffe wirken aufgrund von enthaltenen Bitterstoffen verdauungsfördernd, leberstärkend und Mitte kräftigend. Die Bitterstoffe stammen unter anderem von Löwenzahn, Artischocke, Enzian und Kalmus.

50 ml: € 22,50



€ 1,- SPENDE FÜR DEN WALDRAPP.\*



\*€ 1,- jedes Purpur.Schwarzer.Hund-Bitters (500 ml) geht an das Waldrapp-Projekt der Konrad-Lorenz-Forschungsstelle.

# Wunderpflanze Hanf?

DIE ALTE HEILPFLANZE ERFÄHRT GERADE IHRE REHABILITATION.  
EINSATZMÖGLICHKEITEN IN DER HEUTIGEN ZEIT KRITISCH BETRACHTET.

© Dr. Karin Rahman

**A**ls eine der ältesten Kulturpflanzen ist Hanf aus der Geschichte des Menschen nicht wegzudenken. Funde belegen, dass bereits tausende Jahre vor Christi Geburt Hanfsamen am Speiseplan gestanden haben müssen. Und auch viele kulturelle Errungenschaften sind der universell einsetzbaren und strapazierfähigen Hanffaser zu verdanken. Doch in den letzten Jahrzehnten wurde Cannabis in erster Linie als Rauschmittel diskutiert und ist so in Verruf geraten. Erst in letzter Zeit begann eine Rückbesinnung auf die ernährungsphysiologischen und medizinischen Vorteile, die Hanf von Natur aus zu bieten hat. Radikalfänger, Vitaminbombe, natürliches Schmerzmittel – das sind nur einige Begriffe, mit denen Hanf zurzeit bedacht wird. Doch was ist dran am Hype rund um die alte Kulturpflanze und warum ist gerade jetzt das kolportierte Superfood in aller Munde?

Drei Apotheker – Mag. pharm. Dr. Karin Rahman (Sonnen Apotheke, Gunskirchen), Mag. pharm. Dina Theresia Rahman (Purpur Apotheke, Graz-Andritz) und Mag. pharm. Matthias Schöggel (Apotheke Niklasdorf) – diskutieren über den tatsächlichen, gesundheitlichen Wert von Hanf und welche Berechtigung die alte, neue „Wunderpflanze“ auf unseren Tellern und in unseren Medizinschränken hat.



*Hanf-Diskussionsrunde mit drei Apothekern (v. l. n. r.):  
Mag. pharm. Dina Theresia Rahman,  
Mag. pharm. Matthias Schöggel  
und Mag. pharm. Dr. Karin Rahman*



**Dr. Karin Rahman:** Es gibt viele historische Quellen aus der ganzen Welt – z. B. aus Afrika, dem Orient und natürlich auch aus Europa – die Hanf als bedeutende Kultur- und Heilpflanze nennen. Auch Hildegard von Bingen schätzte Hanf in ihrer „Klostermedizin“.

**Mag. pharm. Matthias Schöggel:** Ohne Hanf wären viele kulturelle und auch industrielle Entwicklungen

nicht möglich gewesen. Eines der ältesten Papiere wurde aus Hanffasern hergestellt. Künstler wie Van Gogh und Rembrandt malten ihre berühmten Werke übrigens auf Hanfleinen.

**Mag. pharm. Dina Theresia Rahman:** Ja, es ist wirklich erstaunlich, wie die vielen Vorteile dieser Kulturpflanze so in Vergessenheit geraten konnten – und nur wegen des berauschenden THCs. Ich bin ja immer skeptisch, wenn eine Pflanze so gehypt wird. Aber die ernährungsphysiologischen Vorteile der Hanfsamen sind wissenschaftlich belegt. Das Hanfsamenöl hat ein optimales Fettsäuremuster und zählt damit zu den gesündesten Pflanzenölen. Es steckt voller Vitalstoffe und ist gut verträglich. Ideal also auch für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

**Matthias Schögg:** Genau, das ist einer der Hauptgründe warum Hanf, als hyperallergenes Superfood, so im Trend liegt. Was viele nicht wissen, ist, dass Hanfprotein alle essenziellen Aminosäuren und viele Ballaststoffe enthält. Eine super-wertvolle Ergänzung – zum Beispiel als Smoothie – für die tägliche Ernährung. Ich persönlich rühre mir einfach das Hanfprotein ins Joghurt, weil's schneller geht in der Früh ...

**Karin Rahman:** Gerade für Vegetarier wie mich oder für Menschen, die vegan leben oder nicht gerne Fisch essen, ist Hanf einfach eine ideale Omega-3-Quelle. Auch als Alternative zu Leinöl. Hanföl ist auch im Vergleich aufgrund seines hohen Vitamin-E-Gehalts oxidativ stabiler und daher länger haltbar.

**Dina Theresia Rahman:** Wichtig bei der Wahl der Hanfprodukte ist eine schadstoffgeprüfte Bio-Qualität. Hanf ist ja eine genügsame Pflanze und kann daher fast überall wachsen. Aber Hanf saugt auch viele Schadstoffe, wie Schwermetalle, aus dem Boden. Eine Schadstoffprüfung ist einfach essenziell.

**Matthias Schögg:** Das gilt nicht nur für Hanf als Superfood, sondern auch für das aus medizinischer Sicht wertvolle Cannabidiol (CBD). CBD zählt zu den Phytocannabinoiden, den sekundären Pflan-



*Hanfprodukte im Test: Von Hanfsamenöl über Hanfprotein bis zu den angenehm mild schmeckenden CBD-Premium-Produkten. Hanf ist nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern kann auch ganz unkompliziert im Alltag integriert werden.*

zenstoffen des Hanfs, und ist im Gegensatz zu THC, dem Tetra-Hydro-Cannabinol, nicht berauschend.

**Karin Rahman:** Es ist spannend, dass eigentlich CBD als Gegenspieler zu THC wirkt. Es hat entspannende, entzündungshemmende Eigenschaften und eignet sich daher gut, um gelassener mit Stresssituationen umgehen zu können oder eine bessere Schlafqualität zu erreichen. Auch bei Migränebeschwerden hat sich CBD bewährt.

**Dina Theresia Rahman:** Ich werde oft gefragt, ob Hanf wirklich so eine Wunderpflanze ist und alleine die Lösung für diese verschiedenen Beschwerdebilder bietet. Als Apotheker sehen wir das Thema

Fortsetzung auf der nächsten Seite >

natürlich ganzheitlich. CBD-Produkte sind super, aber am besten in Kombination mit Mikronährstoffen. So würde ich bei Migräne CBD immer mit einem Vitamin-B-Präparat, Co-Enzym-Q10 und Magnesium empfehlen. Diese orthomolekulare Begleitung zur CBD-Hanftherapie macht den Unterschied aus. Auch ist es wichtig, den Körper im Vorfeld zu reinigen und zu entlasten. Dafür eignen sich wiederum spezielle Phytomischungen oder auch grüne Mineralerde.

**Matthias Schöggel:** Mittlerweile gibt es ja ein riesiges Angebot an CBD-Produkten. Dabei sind die Qualitätsunterschiede enorm. Auch die Prozentangaben eignen sich nicht für einen Vergleich, da es in erster Linie auf die Herstellung ankommt. Die besten Produkte, die es derzeit auf dem Markt gibt, sind jene, die durch Alkohol-Extraktion hergestellt werden. Dabei wird die gesamte Hanfpflanze schonend verarbeitet. Man spricht dabei vom vollen Pflanzenstoffspektrum. Das hat nicht nur den Vorteil, dass die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe erhalten bleiben, sondern es wird dabei reines CBD gewonnen und der THC-Gehalt ist gleichzeitig fast bei null. Bei anderen Herstellungsverfahren wird auch CBDa, also CBD acid, erzeugt, das aber ineffektiver wirkt als reines CBD. Die Premium-Extrakte werden natürlich aus CBD-reichem Nutzhanf gewonnen und enthalten 5-24% aktiviertes Cannabidiol. Diese Reinheit hat auch den Vorteil der präzisen Dosierung – und man braucht auch weniger davon.

**Karin Rahman:** Ja, mit den Premium-Produkten hat man dann auch einfach das bessere Preis-Leistungs-Verhältnis. In diesem Zusammenhang fällt auch immer wieder der Begriff „Entourage-Effekt“. Diese Bezeichnung stammt aus der Cannabis-Forschung und besagt, dass ein Pflanzenstoffgemisch eine höhere biologische Aktivität besitzt, als die isolierte Reinsubstanz selbst. Die Hanfpflanze besteht aus einer Vielzahl von Phytocannabinoiden und Terpenen, was beim sogenannten Entourage- oder Synergie-Effekt eine entscheidende Rolle spielt. Durch die Kombination verschiedener Cannabinoide mit Terpenen wird eine optimierte Wirkung erzielt, wodurch die Zufuhr von Cannabidiol bereits in moderaten Dosierungen seine gesundheitlich vorteilhaften Eigenschaften entfalten kann.

**Dina Theresia Rahman:** Auch für die Tiergesundheit können CBD-Produkte eine wertvolle Alternative darstellen. Wichtig dabei ist ein möglichst niedriger THC-Gehalt. Besonders Hunde sprechen gut auf die entzündungshemmende und entspannende Wirkung an. Von Vorteil ist auch der neutrale Geschmack der Premium-CBD-Produkte – das macht die Verabreichung einfacher.

## PFLANZENSTECKBRIEF



### HANF

(*Cannabis sativa*)

**Wuchsform:** Busch (ca. 4 Meter hoch)

**Pflanzenfamilie:** Hanfgewächse (Cannabaceae)

**Verwendete Pflanzenteile:**

Samen, Blüten, teilweise die gesamte Pflanze

**Anwendungsbereiche:**

**Als Superfood:** Eiweißlieferant mit hoher Nährstoff- und Mikronährstoffdichte; unterstützt das Immunsystem und wirkt sich durch das optimale Fettsäureverhältnis von Omega 6 zu Omega 3 positiv auf den Blutdruck aus

**Als CBD-Präparat:** Entspannt in Stresssituationen, unterstützt eine gute Schlafqualität, hemmt Entzündungsprozesse, bewährt bei Übelkeit und Erbrechen

## CBD-PREMIUM-NATUREXTRAKTE

**AUSTRO-HEMP-PRODUKTE**  
exklusiv in Ihrer Apotheke.

Wertvolle Hanf-Essenz.

### REINES CBD IN AKTIVIERTER FORM.

Mehr Vitalität und Wohlbefinden dank aktivierter CBD-Öle mit dem vollen Pflanzenstoffspektrum: Phytocannabinoide, Terpene, Omega-6- sowie Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Angenehm im Geschmack.

CBD-Öl 5%, 10 ml: € 28,90

CBD-Öl 10%, 10 ml: € 59,90

CBD-Öl 24%, 10 ml: € 159,90



## ELIXIER-H

### KRÄUTERESSENZ NACH PARACELSUS

Wertvolle Hanfspirituose ohne THC. Wirkt nicht nur auf den Körper, sondern unterstützt auch auf seelischer und geistiger Ebene.

30 ml: € 27,50

### VERANSTALTUNGS-TIPP: VORTRAG

## HANF - NEU ENTDECKT

CBD-Pflanzenkraft und heimisches Superfood mit Apotheker Mag. pharm. Matthias Schöggel am 17.1.2019, 19.00 Uhr in der **Purpur Apotheke, Radegunder Straße 47, 8045 Graz**

Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung bis zum 15.1.2019 wird gebeten. Begrenzte Teilnehmerzahl.



### Die Kraftpakete.

## SUPERFOOD HANF

### VITALSTOFFREICH, HYPOALLERGEN UND DAMIT GUT VERTRÄGLICH.

Hanfsamenöl enthält alle essenziellen Aminosäuren, ein optimales Fettsäuremuster und viele wertvolle, sekundäre Pflanzenstoffe. Ideal für Smoothie, Joghurt oder Müsli.

HANFSAMEN BIO, 250 g: € 9,90

HANFPROTEIN BIO, 250 g: € 8,90

HANFSAMENÖL BIO, 250 ml: € 14,90

## QUALITÄTS-CHECKLISTE

Bei der Vielzahl der heute erhältlichen Hanfprodukte, fällt es oft nicht leicht, den Überblick zu bewahren. Mit dieser Checkliste erkennen Sie die hochwertigen Qualitätsprodukte:

- ✓ geprüft auf Schwermetalle
- ✓ Bio-Qualität
- Zusätzlich für CBD-Produkte:
- ✓ aus Alkohol-Extraktion
- ✓ reines, aktiviertes CBD (kein CBDa!)
- ✓ THC-Gehalt bei nahezu Null
- ✓ mit Entourage-Effekt
- ✓ gleichbleibende Qualität
- ✓ milder Geschmack
- ✓ volles Pflanzenstoffspektrum

Für gute Cannabidiol-Produkte ist der effektive Gehalt an CBD entscheidend. Die Vorstufe CBDa sollte nur in geringen Mengen vorkommen. Das Beisein von Terpenen fördert eine gute Aufnahme im Körper.



# Erdender Spätsommer

EINE STARKE MITTE BRINGT STABILITÄT AUF ALLEN EBENEN  
UND SCHAFFT VERTRAUEN IN SICH SELBST.

© Dr. Karin Rahmar

**W**enn der Sommer zu Ende geht, lassen wir ihn noch einmal Revue passieren. Die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, die entspannten Abende mit Freunden im Freien, sorglos bis tief in die Nacht hinein. Das Innehalten zur Zeit der Reife und Ernte hilft uns, die gesammelte Energie zu bündeln und unsere Speicher noch einmal gezielt für die kommenden Monate aufzufüllen. Nicht umsonst stehen im Spätsommer viele Erntedankfeste an. Der richtige Moment, Dankbarkeit zu empfinden und uns vertrauensvoll zu erden. Denn die Erde, das Element dieser sogenannten Wandlungsphase, versorgt uns verlässlich mit Nahrung. Aufnehmen, Annehmen, Umwandeln und Verteilen – die typischen Aufgaben der Erde erfüllen auch die dem Spätsommer zugeordneten Organe: der Magen und die Milz. Ideal, sie jetzt zu stärken!

## IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Unsere Mitte ist als Sitz der ganzheitlichen Weisheit, der Intuition und der inneren Stimme zu verstehen. Durch Meditation, Achtsamkeit und bewusstes Atmen lassen sich Geist und Seele zentrieren. Das ermöglicht uns aktive Spiritualität. Der innere Energiefluss dieses Kräftezentrums steht mit

## *Mit der Süße der Erde in die eigene Kraft kommen.*

unseren Körpersäften eng in Verbindung. Kühlende und verschleimende Nahrungsmittel, wie Rohkost, Kuhmilchprodukte, Weizenbrot oder Nudeln, schwächen die Mitte. Auf mentaler Ebene werden die Gedanken trüb und träge. Jetzt sind warme, gekochten Speisen mit saisonalem Gemüse und Obst die richtige Wahl. Gerade im Spätsommer stehen Verdauung, Stoffwechsel und eben die Produktion der Körpersäfte im Mittelpunkt. Süße Erdkräuter wie Kalmus – der aphrodisierende europäische Ingwer – und Engelwurz, auch als Angelika bekannt, wirken krampflösend und regen Magen und andere Organe an, sämtliche Verdauungssäfte herzustellen. „Das Wasser läuft uns im Mund zusammen“, wie das alte Sprichwort so schön sagt. Lebensmittel von süßem Geschmack vermitteln Sicherheit und wohlige Entspannung. Die gewonnene, vertrauensvolle Stabilität schenkt die Kraft, übertriebene Sorgen und negative Grübeleien loszulassen, sodass sich tiefe Zufriedenheit einstellen kann. Die entzündungshemmende Süßholzwurzel stärkt das zweite Herbstorgan, die Milz. Ihre Aufgabe ist es, den Körper mittels Abwehrzellen vor Bakterien, Viren und Pilzen zu schützen. Sie nimmt daher eine wichtige Schlüsselrolle für ein gesundes Immunsystem ein. ●

## Übungen, die die Mitte stärken.

Mit Dina Theresia Rahman, Apothekerin und Yoga-Lehrerin\*:

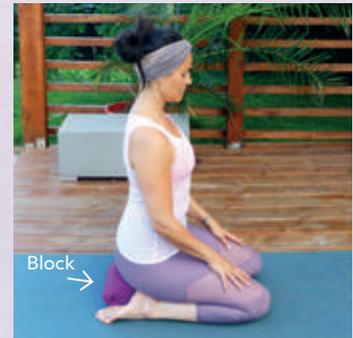
Im Spätsommer dreht sich alles um unsere Verdauungssäfte. Etwa eine halbe Stunde nach dem Essen ausgeführt, unterstützen diese Übungen die Verdauung und beugen damit verbundenen Beschwerden vor.

# purpur.Yoga

\*mit Yoga-Lehrdiplom des City Yoga Graz

### VAJRASANA

**FERSENSITZ:** Die aufrechte Sitzhaltung des Fersen- oder Diamantsitzes eignet sich gut, um kurz abzuschalten oder zu meditieren. Um in Vajrasana zu kommen, werden die Knie am Boden abgelegt, der Po ruht auf den Fersen oder einem Block. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Fersen und Knie verteilt. Der Atem geht ruhig und gleichmäßig. Beim Einatmen wird die Wirbelsäule langgestreckt, beim Ausatmen die Länge gehalten und die Spannung losgelassen. Die Schultern bleiben weg von den Ohren.



### SUPTA VAJRASANA

**SCHLAFENDER DIAMANT:** Klappt der Fersensitz gut, kann er zur stärkeren Dehnung des Magen-Milz-Meridians gesteigert werden. Für den Supta Vajrasana tief einatmen, den Bauch anspannen und die Arme beim Ausatmen hinter den Körper bringen. Ohne ein Hohlkreuz zu machen, wird der Rücken bei jedem Ausatmen achtsam abgesenkt. Die Knie dürfen etwas auseinandergehen, sollten aber auf dem Boden bleiben. Zum Lösen: Hände auf dem Boden abstützen und beim Ausatmen nach oben kommen.



## Das Wesen des Spätsommers

**ELEMENT:** Erde

**GESCHMACK:** süß

**WIRKUNG:** entspannend, zentrierend, stärkend, befeuchtend, den Flüssigkeitshaushalt regulierend, die Säfte anregend, energisierend

**EMOTIONALE AUFGABE:**  
vertrauen und entspannen

**ORGANE:** Milz und Magen

**HEILPFLANZEN:** Kalmus und Engelwurz heizen das Verdauungsfeuer an, Süßholz und Eibisch wirken reinigend und schützend auf die Schleimhäute

**ERNÄHRUNG:** Süßes aus der Natur tut uns jetzt gut, z.B. gekochtes Getreide (alle Sorten außer Weizen), Karotten, Kürbisse und Nüsse. Weniger gut geeignet sind Zucker, Milchprodukte und Rohkost.



## MILZFEUER. PUR- TROPFEN

### ICH STÄRKE MEINE MITTE.

Die milzaktivierende Pflanzenkraft von Hirschzunge und Braunwurz lindert Lymphknotenprobleme. Die zarte Heckenrose unterstützt durch ihre ausgleichende Wirkung das Immunsystem, beruhigt das Herz und stärkt die Mitte – diese vereinte Pflanzenkraft beugt wiederkehrenden Infekten vor.

50 ml: €22,50



© Dr. Karin Rahman

# Befreiender Herbst

PRÜFEN, ENTSCHEIDEN, SICH VERABSCHIEDEN  
UND MUTIG MIT LEICHTIGKEIT WEITERSCHREITEN.

**E**in Spaziergang in der herbstlichen Natur zeigt uns rasch, was die Stunde geschlagen hat. Die Bäume werfen ihre Blätter ab und verwandeln den Boden in ein Farbenmeer des Abschiednehmens. Die Säfte der Pflanzen versiegen. Alles rollt sich ein, zieht sich zurück, bereitet sich auf den Winter vor. Thematisch ist diese Zeit dem Element Metall zugeordnet, das der Himmelsrichtung Westen entspricht. Auch hier schwingt der bevorstehende Abschied mit, denn im Westen wird die Sonne untergehen. Damit wir in den Genuss eines besinnlichen Winters kommen, tun wir jetzt gut daran, uns neu zu ordnen und uns abzugrenzen. Was brauchen wir wirklich, was können wir auf dem Weg zurücklassen und was können wir sein lassen? Die Organe des Herbstes, Lunge und Dickdarm, machen's uns vor.

## **SELBSTBEWUSST ABSCHIED NEHMEN.**

Die Lunge holt alles, für uns Wertvolle, aus der Luft, das Unbrauchbare wird wieder ausgeschieden. So einfach kann es sein! Aber nicht nur das: Sie steuert unseren Atem und damit in gewisser Weise unseren Energiehaushalt. Atmen wir ruhig, brauchen wir wenig Energie. Je schneller wir atmen, umso mehr Energie wird aufgenommen und abgegeben. Wird

## *Im Rhythmus des eigenen Atems Herausforderungen meistern.*

der Atem vor Angst, Wut oder Anstrengung angehalten, steht uns weniger Energie zur Verfügung und wir fühlen uns schneller erschöpft. Ein wichtiges Thema für Lunge und Dickdarm ist das Immunsystem. Allergien zum Beispiel haben immer mit beiden Organen zu tun, die ein drittes nutzen, um sich bemerkbar zu machen: die Haut. Die Steuerung aller Funktionen von Schleimhäuten und Haut erfolgt über das Luftelement. Dem Herbst zugeordnete Heilpflanzen wie Spitzwegerich und Thymian sorgen für die Reinigung der Schleimhäute und der Atemwege. Spitzwegerich fördert zudem die Wundheilung. Bei Erkrankungen der Atemwege – der im Herbst klassischen Erkältung – wärmt Thymian die Lunge. Schwarzkümmelöl entgiftet den Darm und fördert den Ausscheidungsprozess. Die energetische Seite des Abschiednehmens wird gestärkt – das kommt in weiterer Folge auch der Lunge zugute. Denn je weniger Ballast, umso leichter fällt das Durchatmen. Beschwerden des Darms lassen sich ebenfalls mit herbstlichen Heilkräutern bekommen. Die Rinde des Faulbaums, „Meister des Darms“, reinigt das Blut und tötet Keime ab. Kümmel wirkt entkrampfend und unterstützt die Ausleitungsprozesse des Dickdarms. ●

Übungen, die helfen, es gut sein zu lassen.

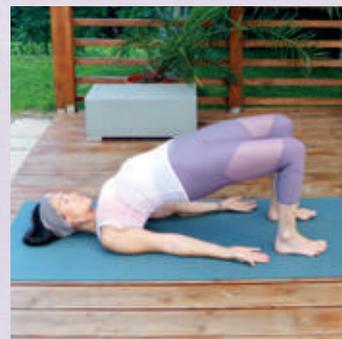
purpur. Yoga

Mit Dina Theresia Rahman, Apothekerin und Yoga-Lehrerin\*:

Die Schulterbrücke hat eine beruhigende Wirkung. Sie hemmt Angst und Stress und wirkt der weit verbreiteten Herbstdepression entgegen. Lungen- und Herzmuskulatur werden geweitet und angeregt.

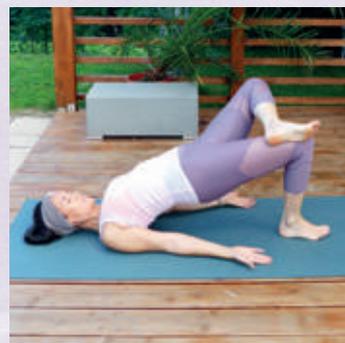
## SETU BANDHA

**SCHULTERBRÜCKE:** Setu Bandha ist eine relativ leicht auszuführende Umkehrhaltung und ist daher auch für Yoga-Anfänger geeignet. In Rückenlage liegen die Arme entspannt neben dem Körper. Die Beine werden hüftbreit aufgestellt. Die Füße sind fest am Boden verankert. Während des ruhigen Einatmens wird das Becken Wirbel für Wirbel nach oben gehoben. Beim Ausatmen zieht der Steiß fest Richtung Knie, diese bleiben parallel. Schulter- und Nackenmuskeln sind locker.



## SETU BANDHA VARIANTE

**SCHULTERBRÜCKE VARIANTE:** Geübte können diese Asana noch steigern: Aus der Schulterbrücken-Position heraus wird ein Bein vom Boden abgehoben und mit der Außenseite des Knöchels auf dem Knie des anderen Beins abgelegt. Mit jedem Ausatmen zieht der Oberschenkel aus der Hüfte. Dann wird die Seite gewechselt. Wichtig: Das Becken bleibt stabil und kippt nicht seitlich nach unten. Für eine verstärkte Dehnung, den Fuß des aufgestellten Beins mit der Hand an der Ferse festhalten.



\*mit Yoga-Lehrdiplom des City Yoga Graz

## Das Wesen des Herbstes

**ELEMENT:** Metall

**GESCHMACK:** scharf

**WIRKUNG:** wärmend, öffnend, lösend, entfaltend, zerstreudend, mobile Energien aktivierend

**EMOTIONALE AUFGABE:** Altlasten, Trauer und Melancholie verabschieden

**ORGANE:** Lunge und Dickdarm

**HEILPFLANZEN:** Thymian und Spitzwegerich zur Beruhigung der Atemwege, Kümmel und Faulbaum zur Entlastung des Dickdarms

**ERNÄHRUNG:** Neutrale Eintöpfe und Kompotte können durch scharfe Zutaten wärmende oder kühlende Effekte erzielen: Nelken, Ingwer, Chili, Knoblauch und Curry wärmen; Rettich, Kresse und Petersilie kühlen.



## EASYNASAN®

Endlich wieder frei atmen! DER Schnupfenspray der neuen Generation enthält als einziger neben dem abschwellenden Wirkstoff Xylometazolin auch Hyaluronsäure, die befeuchtet, pflegt und regeneriert sowie Meerwasser zur Reinigung. Ohne Konservierungsmittel. Wirkt bis zu 10 Stunden. Zur Behandlung von akutem und allergischem Schnupfen, Fließschnupfen und bei Tubenkatarrh. easynasan® für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren und easynasan® junior für Kinder ab 2 Jahren.

Entgeltliche Einschaltung





© Dr. Karin Rahman

# Besinnlicher Winter

SICH VERINNERLICHEN, ZURÜCKZIEHEN UND ENERGIEN SAMMELN –  
FÜR EINEN KRAFTVOLLEN NEUBEGINN.

**Z**ugedeckt von einer weichen, weißen Decke liegt die Landschaft da. Die Stille ist allgegenwärtig, denn der Schnee schluckt jedes Geräusch. Durch ein bewusstes Erleben dieser Ruhe wird unser Urvertrauen gestärkt. Denn, egal wie lange der Winter dauert, unser Glaube an den kommenden Neubeginn ist unerschütterlich. Zeigt sich der Winter dann und wann von seiner unangenehmen Seite und müssen wir den nasskalten Stürmen der Witterung trotzen, macht sich auch ein Überlebenswillen bemerkbar. Der Winter ist da, aber er wird wieder gehen. Schließlich steht diese Jahreszeit bzw. Wechselphase ganz im Zeichen des Elements Wasser. Und zu dessen größten Stärken zählt bekanntlich Beständigkeit.

## **NIERENENERGIE STÄRKEN.**

Ob steter Tropfen, Dampf oder Eis – Wasser ist sehr wandelbar. Als Fluss bahnt es sich stets den gewünschten Weg. Auch der dem Winter zugeordnete salzige Geschmack ist in der Lage, sozusagen „die Schleusen zu öffnen“: Er kann Körperzellen zugänglich machen und ihnen Energien sowie materielle Aufbaustoffe liefern. Das funktioniert genauso gut in die andere Richtung: Aus den geöffneten Zellen können Stoffe und Energien herausgelöst und

## ***In aller Ruhe neue Kräfte sammeln.***

für den Körper wieder frei verfügbar gemacht werden. Da unser Organismus zu rund 80 % aus Wasser besteht, ist die Balance der Körperflüssigkeiten überlebensnotwendig. Die Nieren als Organe des Winters spielen eine wesentliche Rolle im Wasser- und Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Sie reinigen und entgiften nicht nur das Blut, sondern regulieren auch Blutdruck und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Wer eine starke Nierenenergie besitzt, vertraut dem Fluss des Lebens. Ruhephasen und ausreichend Zeit zur Regeneration stärken – das ist gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig. Denn eilen wir von einem Fest zur nächsten Einladung und jagen wir von Pistengaudi zum Après-Ski, erschöpft sich die Nierenenergie rasch. Wir fühlen uns ausgelaugt und angsterfüllt. In Kombination mit den permanent schlechten Nachrichten aus aller Welt, die die Medien zu uns nach Hause bringen, ein ungesunder Cocktail für Körper, Geist und Seele. Erschaffen wir eine heimelige Atmosphäre in den eigenen vier Wänden – bei Kerzenschein, guter Musik und einer stärkenden Tasse Zinnkrauttee. Ein Fußbad wärmt den Nieren-Akupunkturpunkt, Bauch und Blase können entspannen. Die Nierenenergie und damit unser Urvertrauen in das Leben bekommen frische, neue Kraft. ●

## Übungen, die das Urvertrauen stärken.

Mit Dina Theresia Rahman, Apothekerin und Yoga-Lehrerin\*:

Der herabschauende Hund streckt die Schulterblätter und dehnt Wirbelsäule und Nacken, um Verspannungen zu lockern. Das Nervensystem wird stimuliert, die Blutzirkulation verbessert und der Atem vertieft.

### ADHO MUKHA SVANASANA

**HERABSCHAUENDER HUND:** Die Umkehrhaltung Adho Mukha Svanasana baut Stress ab und beruhigt den Kopf. Aus dem Vierfüßerstand wird das Gewicht gleichmäßig auf Handflächen und gespreizte Finger verteilt, während der Körper langsam ein umgedrehtes V bildet: Beim Ausatmen heben sich die Knie vom Boden, die Beine werden gestreckt, die Hüfte schiebt nach hinten. Zwischen den gestreckten Armen bleiben Kopf und Nacken locker. Zum Lösen Knie wieder beugen und ablegen.



### ADHO MUKHA SVANASANA VARIANTE

**HERABSCHAUENDER HUND VARIANTE:** Sind die Arme kräftig genug, kann die Version für Fortgeschrittene ausprobiert werden. Aus der Position des umgekehrten V wird beim Einatmen ein Bein so weit wie möglich nach oben gestreckt. In dieser Haltung bleibt es für einige Atemzüge, bevor es mit dem Ausatmen langsam abgesenkt wird. Anschließend erfolgt der Beinwechsel. Für Mutige: Den gegenüberliegenden Arm nach hinten bringen und am Kreuz ablegen – wackeln, lachen und sich einfach freuen.



## Das Wesen des Winters

**ELEMENT:** Wasser

**GESCHMACK:** salzig

**WIRKUNG:** abführend, absenkend, befeuchtend, Gewebe erweichend und Säfte sammelnd

**EMOTIONALE AUFGABE:** sich zurückziehen, sammeln, Urvertrauen wiedergewinnen, Ängste ablegen, existenzielle Fragen klären

**ORGANE:** Niere und Blase

**HEILPFLANZEN:** Schachtelhalm, Brennnessel, Wacholder, Liebstöckel

**ERNÄHRUNG:** Warme Speisen mit dunklen Fleisch- und Fischarten sowie Innereien sind jetzt besonders empfehlenswert. Wer's lieber pflanzlich mag, greift zu eiweißreichen Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen oder Tofu. Hinderlich sind Rohkost, Kuhmilchprodukte, Salami und Pommes frites.



### BIOGELAT UROAKUT®

Bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten: Die Wirkstoffkombination aus D-Mannose und Cranberry verhindert das Anhaften der Bakterien an der Schleimhaut der Harnwege auf unterschiedliche, einander ergänzende Weise. Vitamin C und D3 unterstützen den Therapieerfolg. Laktosefrei, glutenfrei, hefefrei, ohne Konservierungsstoffe, enthält keine künstlichen Farbstoffe.

Diätetisches Lebensmittel zur Behandlung von akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten. URO-0104\_1809

Entgeltliche Einschaltung

# Gesundwerden im Zauberwald

EINE WUNDERBARE, HEILSAME VORLESEGESCHICHTE,  
DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE MOBILISIERT.

© shutterstock | Elena Schweitzer, Marcin Sylwia Ciesielski

**H**ast du schon einmal von Feen gehört? Es heißt, sie wohnen im Wald und an plätschernden Quellen. Sie lieben Pflanzen und bringen Glück. Bist du gerade ein bisschen krank? Dann können dir die Elfen vielleicht helfen. Komm, wir gehen sie besuchen! Drei ist die magische Zahl, also mach die Augen zu und atme drei Mal tief ein und aus. Und nun stell dir einen wundervollen Zauberwald mit starken, grünen Bäumen vor. Siehst du den Feenvogel auf dem Ast sitzen? Seine Federn schillern in allen Farben – in Blau, Grün, Lila, Schwarz und Gelb. Er zwitschert dir aufmunternd zu und deutet mit dem Schnabel auf einen kleinen Pfad, der sich durch den Wald schlängelt. Das muss der Weg zu den Elfen sein! Mutig folgst du dem Pfad. Der Feenvogel fliegt neben dir und beschützt dich. Nach einer Weile hörst du ein Plätschern. Plötzlich stehst du auf einer Lichtung. In der Mitte glitzert eine Quelle, an der ein Elfenpaar steht. Sie tragen Gewänder aus Blütenblättern und schauen dich freundlich an. Die Elfe sagt: „Willkommen an unserer heiligen Quelle, (Name des Kindes)!“ Und der Elf sagt: „Gut, dass du da bist! Wir haben gehört, du fühlst dich nicht wohl. Hier ist der Ort zum Gesundwerden! Komm, leg dich auf meinen Umhang. Wir decken dich zu, dann wird dir

*„Mögest du  
bald wieder  
gesund sein,  
liebes Kind!“*

schön warm.“ Gemütlich eingepackt liegst du da und die Fee kniet sich zu dir. Sie legt behutsam ihre Hand auf dein Herz und spricht: „Atme frische heilende Waldluft ein. Spüre, wie sie dich durchströmt, deine Brust und deinen Bauch weitet. Atme tief ein und aus. Fühle, wie dich die Erde von unten mit Kraft versorgt und dich der Himmel über dir segnet.“ Nun spricht der Elf zu dir: „Spüre nun die Kraft der Erde als goldenes Licht, das deinen ganzen Körper durchflutet. Ganz hell strahlt es im Bauch, im Rücken, in deinen Armen und Beinen. Fühle die Wärme, die sich in dir ausbreitet und fühle dich ganz leicht und geborgen. Atme ruhig und genieße die goldenen Strahlen. Fülle dich mit dem goldenen Licht und lass die heilende Kraft auf dich wirken.“ Du fühlst dich jetzt schon viel besser als vorher. Und der Elf sagt: „Bald bist du wieder gesund.“ Langsam steht das Elfenpaar auf, sie winken dir lächelnd zu und sind auch schon verschwunden. Langsam kehrst auch du jetzt zurück. Du öffnest die Augen, du reckst und streckst dich. Du bist zu Hause, bei den Menschen, die dich liebhaben. ●



*Geschichte mit  
besonderer Empfehlung  
von Lilian und Franklin.*



SOZIAL UND BIOLOGISCH HERGESTELLT IM ALLGÄU.

**Wickel** – traditionelles Heilwissen zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte von Kindern – und Erwachsenen. Richtig angewendet, helfen die gezielten Kälte- und Wärmereize bei der Genesung. Wickel können auch vorbeugend und therapeutisch genutzt werden.



## BIENENWACHS-WICKEL

Reguliert und vertieft die Körperwärme. Auch für die Kleinsten geeignet. Er wird mit Bauch- oder Brustwickel befestigt.

Diverse Größen, per Stück: ab € 6,50

## BAUCH- & BRUSTWICKEL

Bei Erkältungen oder einfach zum Entspannen. Ideal auch für Leberwickel.

Diverse Größen, per Set: ab € 25,50



## OHRWICKEL

Wird mit einem Stirnband befestigt und kann auch als Augenkomresse verwendet werden.

Per Packung: € 27,90



## HALSWICKEL

Bei Halsentzündungen. Kalte oder warme Anwendung möglich.

Diverse Größen, per Stück: ab € 17,95



SPAR-GRÖSSE.



## STERNANIS-KAPSELN

**IMMUN-BOOSTER FÜR GROSS UND KLEIN.**  
Der Schutzstern gegen gripitale Infekte: Sternanis verhindert durch seine Shikimisäure, dass sich eingedrungene Viren im Körper ausbreiten. Unterstützend nicht nur bei Erkältungen, sondern auch bei Fieberblasen.

60 Stück: € 19,90  
180 Stück: € 49,90



## IMMUN44® SAFT

Der Winter naht, viele wollen jetzt ihrem Immunsystem auf natürliche Weise etwas Gutes tun. Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Immun 44® unterstützen die Abwehr optimal. Mit pflanzlichem Phyto-Panmol® - Vitamin C aus Acerola-Kirschen und der Plantovir®-Formel, einem hochwertigen Extrakt der Zistrose, wird Immun 44® zum beliebtesten Immununterstützer!

Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.  
Entgeltliche Einschaltung



# Neues von der Abwehrfront

WIE BETA-GLUCANE UND SPIRULINA IN KOMBINATION  
MIT BEWÄHRTEN HAUSMITTELN UNSER IMMUNSYSTEM STÄRKEN.

© shutterstock / Kyselova Inna

**W**er ist schuld am Schnupfen? Rhinoviren! Etwa 20 % von uns tragen diese Erreger das ganze Jahr über in sich. Solange das Immunsystem gut funktioniert, können sie gebändigt werden. Doch Kälte schwächt unsere Abwehrkräfte – und die fiesen Schnupfenverursacher breiten sich aus. Auch der Schutzfilm unserer Nasenschleimhaut kann ihnen keinen Einhalt gebieten, denn in vielen Fällen hat ihn die Heizungsluft ausgetrocknet. Die Folge? Beim Sprechen, Husten und Niesen gelangen die Erreger mit winzigen Speicheltröpfchen in die Luft. Diese werden eingeatmet und können, wenn das Immunsystem geschwächt ist, eine Erkrankung auslösen. Kommt es zu einem Infekt, kämpfen die Immunzellen dagegen an. Das Schlachtfeld sind wund Stellen auf der Schleimhaut. Oh je, jetzt tut der Hals weh.

## HUSTENREIZ STILLEN, SCHLEIM LÖSEN

Greifen die eingedrungenen Viren die Schleimhaut der Bronchien an, lösen sie eine Entzündung aus. Der Husten ist zunächst noch trocken und unproduktiv. Wenige Tage später bilden sich schon große Mengen Schleim, mit dem die Krankheitserreger ausgehustet werden sollen. Je nach Hustenphase

### *Unser Körper ist auf die Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen.*

können wir unseren Körper unterstützen. In den ersten Tagen helfen Mittel, die den anstrengenden Hustenreiz stillen. Wird der Husten „produktiv“, sind lockernde, schleimlösende Pflanzenextrakte empfehlenswert. Thymian und seine ätherischen Öle erleichtern das Abhusten und wirken sowohl antibakteriell wie auch antiviral. Ein paar Tropfen Nasefreiöl in einer Schüssel mit heißem Wasser verbessern die Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer und lindern so

den nächtlichen Hustenreiz. Generell ist vorbeugen aber besser als heilen. Denn verfügt unser Immunsystem über viele leistungsstarke Abwehrzellen, haben Krankheitserreger das Nachsehen.

Der Schlüssel zu einem starken Immunsystem sind Nährstoffe. Als Basis für Bildung und Funktion der Abwehrzellen dienen Vitamin C und D sowie Selen und Zink. Die Spirulina-Alge steigert im Darm, unserem größten Immun-Organ, kurzfristig die Anzahl und Aktivität der Immunzellen und sorgt langfristig für gestärkte Abwehrzellen im Blut. Beta-Glucane, die aus verschiedenen Vitalpilzen gewonnen werden können, liefern besonders wertvolle Molekülverbindungen und tragen dadurch, über einen längeren Zeitraum, zu aktiven Immunzellen in ausreichender Anzahl bei. ●



IMMUN-  
BOOSTER.

## STERNANIS- KAPSELN

### ERKÄLTUNG ABWENDEN.

Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien. Rechtzeitig zu Beginn der Infektion eingenommen, können die Kapseln die Ausbreitung der Viren eindämmen und das Krankwerden verhindern.

60 Stück: € 19,90

180 Stück: € 49,90



RADIKAL-  
FÄNGER.

## VITAMIN-C- KAPSELN

### DIE KLASSISCHEN HELFER.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Speziell in Erkältungszeiten oder wenn andere Belastungen die Abwehrkräfte herausfordern, kann eine gezielte Zufuhr sinnvoll sein.

Vitamin C gepuffert:

60 Stück: € 14,90

Vitamin C aus Camu Camu:

60 Stück: € 21,90



ZELL-  
SCHÜTZER.

## ZINK- KAPSELN

### SCHNELLER WIEDER FIT.

Zink unterstützt die körpereigene Abwehr. Es verbessert die Schleimhautstruktur, sodass Viren nicht so leicht eindringen können. Als Entzündungshemmer kann es dazu beitragen, die Erkältungsdauer zu verkürzen.

Zink, 15 mg, 60 Stück: € 15,90

Zink, 30 mg, 60 Stück: € 18,90



## EASYANGIN®

Gegen Halsschmerzen und Aphthen: Als Lutschtabletten mit Menthol- oder Zitronengeschmack oder Mund-Rachen-Spray. Mit einzigartiger Wirkstoffkombination: dem lokalen Schmerzmittel Lidocain und dem Entzündungshemmer Chlorhexidin. Der Schmerz wird rasch beseitigt und die Ursache bekämpft. Zuckerfrei und ohne Antibiotika, enthält kein nichtsteroidales Antirheumatikum.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage, oder Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung



## IMMUNLOGES® & VITAMIN D-LOGES®

Abwehrstärkend: ImmunLoges®: Natürliche Pflanzenstoffe, wie das Spirulina-Extrakt (Immulina®) und Beta-Glucane aus dem Hiratake-Pilz steigern die Anzahl und Aktivität der Immunzellen kurz- und langfristig. Vitamin C und D sowie Selen und Zink unterstützen das Immunsystem zusätzlich. Vitamin D-Loges®: Sowohl für die Abwehr, als auch für Zähne und Knochen ist das Sonnenvitamin unerlässlich. Nur 1 Kau/Lutschtablette pro Woche.

Entgeltliche Einschaltung



# Immer in Bewegung bleiben

AKTIV, AGIL UND GUT GELAUNT – WENN WIR UNSERE  
GELENKE REGELMÄSSIG BEWEGEN, BLEIBEN SIE GESCHMEIDIG.

© shutterstock | Halfpoint

**S**itzen ist das neue Rauchen und macht Rücken wie Knien zu schaffen. Tag ein Tag aus verbringen wir viele Stunden bei sitzenden Tätigkeiten. Unsere Muskeln „verkürzen“ dabei regelrecht: Durch zu hohe Spannung in den Muskelfasern werden sie starr. Die Überspannung erhöht zudem den Druck auf die Gelenke; sie presst die Gelenkköpfe in die Pfannen und verstärkt den Abrieb der Knorpel – das schadet den Gelenken. Neben der mechanischen Überlastung verhindert Bewegungsmangel die gesunde Nährstoffaufnahme. Denn nur durch Bewegung wird der Stoffwechsel in den Gelenken angeregt. Die Knorpel lagern Nährstoffe ein und scheiden Abfallstoffe aus. Bewegungsmangel und Fehlernährung zählen daher zu den Hauptursachen für Arthrose.

## GELENKE KÖNNEN REGENERIEREN

Arthrose ist eine Verschleißerkrankung der Gelenke. Durch mechanische Fehl- oder Überbelastung wird der Gelenkknorpel abgenutzt und das Gelenk nachhaltig geschädigt. Das Fehlen des schützenden Knorpels reizt die Gelenkschleimhaut, Knochen reibt auf Knochen – die Folge sind meist starke Schmerzen. Interessant ist, dass es auch Arthrose

ohne Schmerzen und Schmerzen ohne Arthrose gibt. Der Knorpel selbst besitzt keine Schmerzrezeptoren, die gibt es nur am Knochen. Schmerzt es schon, bevor die Knochen aneinander reiben oder sich die Gelenkinnenhaut entzündet, handelt es sich um einen sogenannten „Alarm-Schmerz“. Unser Gehirn schaltet dieses Signal, damit wir Bewegungen, die das Gelenk gefährden, unterlassen. Der Schmerz an sich ist also nicht immer eine Krankheit, sondern

ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt – in diesem Fall, dass der Verschleiß im Gelenk so groß ist, dass unser System mit den Reparaturarbeiten nicht nachkommt. Denn unter den passenden Voraussetzungen können sich Gelenke tatsächlich regenerieren! Häufig wird jedoch der vermeintlich effektivere Weg gewählt: starke, nebenwirkungsreiche Medikamente, die nichts an der Ursache der Schmerzen ändern. Oder gleich eine Operation – mit jährlich 217 neuen Kniegelenken pro 100.000 Einwohnern ist Österreich darin Europameister. Dabei gäbe es auch die Möglichkeit, vor einer gelenkersetzenden Operation alternative Therapien auszuprobieren. Oder – noch besser – vorbeugende Maßnahmen zu setzen, sodass es gar nicht erst zu einer Arthrose kommt. Generell sind gemütliche Sportarten zu

*Medicus curat,  
natura sanat:  
Der Arzt pflegt,  
die Natur heilt.*

empfehlen, die den Aufbau von Muskeln, Sehnen und Bändern der Kniegelenke fördern. Radfahren und Schwimmen etwa sind besonders kniefreundlich. Eine vollwertige, basenbetonte und überwiegend pflanzliche Ernährung wirkt sich positiv auf Entstehung und Verlauf von Gelenkentzündungen aus (siehe Kasten Seite 21). Chinesische Heilpilze wie Reishi, Shiitake und Pleurotus wirken ebenso wie Grünlippmuschel entzündungshemmend und enthalten zudem die für unsere Gelenke sehr wichtigen Aminosäuren. Ist die Arthrose bereits akut, helfen neben der verstärkten Versorgung mit Nährstoffen auch Dehnungsübungen wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi. Als natürliche Schmerzstiller gelten Teufelskralle, entzündungshemmender Weihrauch, Cayennpfefferauflagen oder Umschläge mit Heilerde. Besonders wirksam bei Gelenk- und Muskelbeschwerden ist Rosmarin. Das ätherische Öl entspannt und fördert die Durchblutung. Dadurch werden die schmerzenden Stellen mit Sauerstoff versorgt, der Heilungsprozess beschleunigt und die Regeneration unterstützt. ●



## ROSACTA® CREME

Für eine natürliche Schmerzlinderung bei Muskelkater: Rosacta® Creme mit der doppelten Kraft von Rosmarin. Sie wirkt analgetisch, durchblutungsfördernd und trägt zu einer schnelleren Regeneration bei. Nur in Apotheken erhältlich.

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

Die Registrierung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels beruht ausschließlich auf langjähriger erfolgreicher Verwendung in den genannten Anwendungsgebieten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

NEU.

## BEWEGE.PUR-KAPSELN

### ICH BLEIBE AKTIV.

Die spezielle Mikronährstoff-Formel für mehr Beweglichkeit mit den körpereigenen Substanzen Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat kann bei Abnützungserscheinungen und Arthrose helfen, den Knorpelaufbau zu unterstützen.

90 Stück: € 29,90



## BEWEGE.PUR-AR-TROPFEN

### ICH STEHE SICHER IM LEBEN.

Diese Pflanzenmischung enthält unter anderem Silberweide, Teufelskralle und Weihrauch. Durch die schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften dieser Pflanzen lindern die Tropfen die Beschwerden von aktivierter Arthrose und Arthritis. Sowohl akut als auch längerfristig anwendbar.

50 ml: € 22,50





© shutterstock | Nadya Korobkova

# Basisch & Beautiful

DAS GEHEIMNIS STRAHLENDER HAUT: EIN AUSGEWOGENER SÄURE-BASEN-HAUSHALT – UND EINE ENTSPANNTE EINSTELLUNG ZUM LEBEN.

**W**ir Menschen sind – biochemisch gesehen – basische Wesen. Unser Körper ist folglich daran interessiert, den eigenen pH-Wert konstant basisch zu halten. Und das ist gar nicht so einfach! Denn während wir zu 80 % aus Basen und zu 20 % aus Säuren bestehen, ist das Verhältnis unserer Nahrung häufig genau umgekehrt. Lebensmittel mit stark säurebildender Wirkung, wie Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eier, aber auch Alkohol, Zigaretten, Stress, seelische sowie übermäßige körperliche Belastung können dafür sorgen, dass unser Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn das geschieht, wird unser Körper alles daran setzen, ihn wieder auszugleichen. Das funktioniert hauptsächlich über die Nieren und die Lunge – und auch über die Haut.

## „SAURE“ HAUT BASISCH VERSÖHNEN

Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Doch bei einer Übersäuerung kann sie ihre Aufgabe nicht mehr richtig erfüllen: Anstatt überschüssige Säuren auszuscheiden, werden sie im Bindegewebe zwischengelagert. Das kann Cellulite und vorzeitige Faltenbildung begünstigen. Die Übersäuerung macht sich außerdem oft an jenen Stellen be-

*Schönheit beginnt  
in dem Moment,  
wo du beschließt,  
du selbst zu sein.*

*Coco Chanel*

merkbar, an denen unsere Schweiß-, Lymph- und Talgdrüsen sitzen. Kommt es dort zu Rötungen, Entzündungen, Nässen und Schuppung, hilft ein innerliches und äußerliches basisches Pflegeprogramm. Mittels basischer Ernährung können wir unser natürliches Strahlen zurückholen. Dabei gilt: Nicht alles, was sauer schmeckt, wirkt säurebildend! So zählt die saure Zitrone, wie die meisten Obst- und Gemüsesorten sowie Trockenfrüchte, zu den stärksten Basenbildern. Das liegt daran, dass

pflanzliche Lebensmittel organisch gebundene Mineralstoffe und Spurenelemente liefern, welche die Säuren abpuffern. Stilles Mineralwasser und unbedenktete Sauer Milchprodukte wirken schwach basisch. Als neutral gelten Wasser, kaltgepresste Öle, Butter und Walnüsse. Tierische Lebensmittel wiederum enthalten schwefel- und phosphorhaltige Verbindungen, bei deren Abbau Säuren entstehen. Begleitend zur basischen Ernährung können wir den Säureabbau auch durch Nahrungsergänzungsmittel fördern. Besonders empfehlenswert sind Basenpulver, das Spurenelement Zink und Vitalpilze, wie zum Beispiel Reishi. Leicht basische Cremes, Seren und Bäder helfen, den Säure-Basen-Haushalt der Haut von außen zu unterstützen. ●

## KRILLÖL-KAPSELN

### GUTER ZELLSTOFFWECHSEL.

Krillöl ist besonders reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und bietet eine 50-fach höhere Wirkung als Fischöl. Das in den Kapseln enthaltene, entzündungshemmende Omega 3 kann vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Auch hilfreich gegen Gefäßablagerungen und bei Hormon- oder Schilddrüsenbeschwerden.

60 Stück: € 35,90



## HYALURONSÄURE-KAPSELN

### BIOAKTIVE FEUCHTIGKEITSSPENDER.

Der körpereigene Stoff Hyaluronsäure wirkt wie ein Jungbrunnen auf Haut, Haare und Knochen. Die Kapseln helfen freie Radikale abzufangen und so die natürliche Hautalterung zu verlangsamen. Speziell im Winter empfehlenswert, um die von Heizungsluft und Kälte strapazierte Haut von innen nachhaltig mit wertvoller Feuchtigkeit zu versorgen.

60 Stück: € 29,90



## BASENCITRAT

NEU.

### SÄURE-BASEN-HAUSHALT IN BALANCE.

Basencitrate können zur Entsäuerung aber auch zur Optimierung der Mineralstoffversorgung generell eingesetzt werden. Citrate sind organische Mineralstoffverbindungen mit basischen Eigenschaften. Sie verfügen über eine hohe Bioverfügbarkeit und beeinflussen die Magensäure nicht. Erhältlich in zwei Größen und in der praktischen wie umweltfreundlichen Nachfüllpackung.

170 g: € 14,90 | 350 g: € 26,90

Nachfüllung:

170 g: € 12,00 | 350 g: € 24,00



## REISHI-VITALPILZ-KAPSELN

### ENTGIFTUNG AKTIV FÖRDERN.

Reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium, Zink, Mangan, Eisen und Kupfer, stärkt Reishi die Leber und entlastet so die Haut. Die Triterpene aus dem Heilpilz vermindern die Histaminausschüttung, um Allergien sowie Entzündungen an Haut und Schleimhäuten zu lindern.

60 Stück: € 33,90



## BASISCHE ERNÄHRUNG

Mit einer ausgewogenen Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt achten:

2/3

basenbildende  
Lebensmittel

1/3

säurebildende  
Lebensmittel

### BASENBILDENDE LEBENSMITTEL

- Gemüse, gekocht oder roh
- Salat
- Kartoffel
- Früchte
- Mandel • Kastanie
- Frische Kräuter
- Milch • Sahne
- Ungesättigte Fettsäuren

### SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

- Weißes Mehl • Zucker
- Kaffee • Alkohol
- Fleisch • Fisch
- Getreide • Bohnen
- Nüsse • Samen
- Senf • Essig
- Joghurt • Käse
- Alle Limonaden

Basische Hautbalance für vitale Ausstrahlung.

ALLE  
PRODUKTE MIT  
UND OHNE DUFT  
ERHÄLTlich.



## SIRIDERMA® HAUTCREME EXCLUSIV VITAL

### STRAHLENDES AUSSEHEN.

Die gut verträgliche, basische Pflege versorgt reifere Haut mit Feuchtigkeit und unterstützt mit essenziellen Fettsäuren hochwertiger, rein pflanzlicher Öle sanft den Entschlackungsprozess. Die Haut wird sichtbar geglättet, bleibt geschmeidig, gefestigt und porenfein.

50 ml: € 31,95

## SIRIDERMA® 2-FACH-HYALURON HANDCREME

### SAMTWEICHE HAUT.

Intensive Pflege auch für raue oder extrem strapazierte Hände: Die basische Handcreme zieht schnell ein und hat einen angenehm glättenden Effekt. Wie alle SIRIDERMA® Produkte vegan, ohne Alkohol und ausschließlich auf Basis hochwertiger, pflanzlicher Öle hergestellt.

50 ml: € 9,95

## SIRIDERMA® ULTIMATIV NACHT REPAIR

### REGENERATION ÜBER NACHT.

Die basische Anti-Aging-Nachtpflege wirkt revitalisierend, regenerierend und restrukturierend. Die einzigartige Formulierung aus 8 kostbaren Pflanzenölen und Hyaluron spendet Feuchtigkeit und sorgt für eine sichtbar ausgeruhte, glattere und strahlendere Haut am Morgen.

50 ml: € 49,95



## SIRIDERMA® GEWINNSPIEL

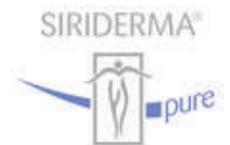
**Knacken Sie das Lösungswort unseres Such-Gewinnspiels.**

Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je ein **SIRIDERMA® Basisches Badekonzentrat (75 g)**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- 1. PREIS:** Behandlung „PURES SEIN“ Dauer: 90 Minuten, Wert: € 98,- am 7. Februar 2019, Uhrzeit n. V., (Hautanalyse, Reinigung, Ausreinigen, Augenbrauen zupfen, Wirkstoffversorgung, Massage, Maske, Abschlusspflege, Tages-Make-up)
- 2. PREIS:** Behandlung „PURE SCHÖNHEIT“ Dauer: 60 Minuten, Wert: € 75,- am 7. Februar 2019, Uhrzeit n. V. (Hautanalyse, Reinigung, Wirkstoffversorgung, Massage, Abschlusspflege, Tages-Make-up)
- 3. PREIS:** Behandlung „PURE FRISCHE“ Dauer: 30 Minuten, Wert: € 42,- am 7. Februar 2019, Uhrzeit n. V. (Hautanalyse, Reinigung, Wirkstoffversorgung, Massage, Abschlusspflege)

**Und so funktioniert's:** Wir haben in der Zeitschrift das Purpur-Herz 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 im Purpur Store abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an: Purpur Store, Südtiroler Platz 1, 8020 Graz. Oder Sie mailen die Lösung einfach an [store@purpurstore.at](mailto:store@purpurstore.at). Einsendeschluss ist der 19. Jänner 2019.

**Die Gewinne (1. bis 3. Preis) können nur am 7. Februar 2019 - Uhrzeit nach Vereinbarung - im Purpur Store, Südtiroler Platz, 8020 Graz, eingelöst werden.**



**Saison der unverzichtbaren Begleiter durch die Festtage.**

		I			E			T		
--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

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

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach dem Ziehen der Gewinner gelöscht. 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.

Gewinne powered by SIRIDERMA®

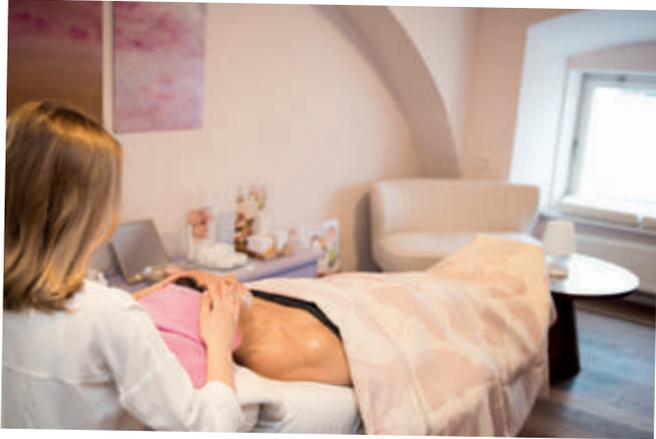
# Purpur Salon

GIB JEDEM TAG DIE CHANCE, DER  
SCHÖNSTE DEINES LEBENS ZU WERDEN.

MARK TWAIN



Veronika Knaflitsch, Kosmetikerin



**M**itten im bunten Trubel der steirischen Hauptstadt lädt der Purpur Salon zur Entspannung ein. Im Erdgeschoss, wo sich der Purpur Store befindet, ist alles erhältlich, was das Herz begehrt – von wohltuenden Tropfen, Kapseln, Nahrungsergänzungsmitteln und Naturkosmetik bis hin zu Dekorationen aus der ganzen Welt. Der Purpur Salon im ersten Stock ist ein ganz besonderer Ort, an dem die Welt um uns herum für ein paar kostbare Augenblicke vergessen werden kann. Mit einer Auszeit vom Alltag zur Ruhe kommen, nur mit sich selbst sein und sich verwöhnen

lassen. Riechen, fühlen und einfach die sanften Berührungen genießen.

Von Mittwoch bis Samstag gibt es hier nach Vereinbarung Termine für Gesichtsbearbeitungen, Maniküre, Handmassage und Make-up-Beratung. Die erfahrene Kosmetikerin Veronika Knaflitsch, nebenbei auch kundig in Pharmazie, TCM, Yoga sowie Farb-, Typ- und Stilberatung, verwöhnt die Haut mit hochwertiger Naturkosmetik von Esse, Ambient, Siriderma und Nikolai. Was die Gesichtsbearbeitungen zu je 30, 45, 60 oder 90 Minuten so besonders macht? Im Purpur Salon wird viel Wert auf Ganzheitlichkeit gelegt! Nach dem Vorgespräch erfolgt die individuelle Hautbildanalyse. Dabei gibt es Tipps zur passenden Pflege und auf Wunsch auch zu Ernährung, Inhaltsstoffen und Pflanzenessenzen. Eine entspannende Massage bildet den Abschluss jeder Behandlung. Nach dem Treatment vollendet ein Super-Smoothie mit ein paar genussvollen Momenten der Ruhe das Purpur-Erlebnis.



Pure Kosmetik mitten in Graz.

SCHÖNHEITSPFLEGE  
MIT NATURKOSMETIK  
**PURPUR SALON** im PURPUR STORE

Südtiroler Platz 1, 8020 Graz, 0676 / 59 00 303, [store@purpurstore.at](mailto:store@purpurstore.at), [www.purpurstore.at](http://www.purpurstore.at)

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00–13.00, 14.00–18.30 Uhr, Samstag 9.30–14.00 Uhr

Öffnungszeiten im Advent: Lange Samstage bis 17.00 Uhr am 17.11., 24.11., 1.12., 15.12. und 22.12.2018.

Am 8.12.2018 bleibt der Purpur Store geschlossen.

IMPRESSUM: Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Purpur Store Mag. pharm. Dina Theresia Rahman, MSc (TCM) e.U., Geschäftsführer: Mag. pharm. Dina Theresia Rahman, MSc (TCM), Südtiroler Platz 47, 8020 Graz, Tel.: + 43/(0)316/93 12 44, [store@purpurstore.at](mailto:store@purpurstore.at), [www.purpustore.at](http://www.purpustore.at), [www.facebook.com/purpurstore](https://www.facebook.com/purpurstore)

Blattlinie: „purpur.news“ ist eine Kundenzeitschrift des Purpur Stores 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.

Auflage: 10.000 Stück | Konzept & Realisation: bocom GmbH

Fotocredits: iStock, shutterstock, Lunatico

Artwork und Illustrationen: Gustav Hanauer | Druck: Druckerei Janetschek GmbH

Papier: Impact Climate 120 g/m<sup>2</sup>, CO<sub>2</sub>-neutral aus 100 % Altpapier, von Lenzing Papier Österreich. Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



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

# Wirkstoffkosmetik aus Südafrika

DIE ERSTE PROBIOTISCHE PFLEGE, DIE MIT HILFE VON NÜTZLICHEN MIKROBEN DIE HAUT STÄRKT UND SCHÜTZT.

© Esse

**S**chon während seines Biochemiestudiums faszinierten den Südafrikaner Trevor Steyn die Wirkstoffe afrikanischer Pflanzen. Sein geballtes Wissen über Affenbrotbaum und Co. steckt heute in einer eigenen, veganen Kosmetiklinie. Esse, benannt nach dem lateinischen Wort für „sein“, ist positioniert als stille, nachdenkliche Marke, die sich auf fundierte Forschung stützt. So wird in den Pflegeprodukten z. B. Rooibos statt Wasser verwendet. Der südafrikanische Rotbuschtee enthält ein sehr starkes Antioxidans, das rund 10 Mal so effektiv ist wie Grüner Tee. Und da wild wachsende Pflanzen stärker als kultivierte wirken, wird der Rooibos im Westkap wild geerntet – von einer zertifizierten Fair-Trade Frauen-Genossenschaft. Dadurch gelingt Nachhaltigkeit im Einklang mit Land und Bevölkerung.

## DER NEUE ANSATZ IN DER HAUTPFLEGE

Auf jedem Quadratzentimeter unserer Haut befinden sich zwischen 100 und 10.000 Bakterien. Diese Billionen von Mikroorganismen wurden im Rahmen des „Human Microbiome Project“ in den USA genauer unter die Lupe genommen. Die daraus resultierenden Erkenntnisse veranlassten Esse zu einem völlig neuen Ansatz in der Hautpflege. Denn unser

## *Die Kraft der afrikanischen Pflanzenessenzen für Hautschönheit.*

Hautmikrobiom – welche Bakterien unsere Haut besiedeln – hat nicht nur auf unser Immunsystem einen positiven Einfluss. Die verschiedenen Mikroben wirken sich auch auf Aussehen und Zustand unserer Haut aus. Nützliche Mikroben schützen unsere äußere Hülle vor schädlichen Eindringlingen, sie stärken die Hautschutzbarriere und versorgen diese mit Feuchtigkeit. Diese optimale Feuchtigkeitsbindung reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und lässt die

Haut gesund und schön aussehen. Ein Ansatz, den sich Esse in der Weiterentwicklung zunutze macht: Die BIOME+ Technologie in den Esse-Cremes setzt Probiotika ein, die als Nahrung für die nützlichen Mikroben dienen und ihr Wachstum fördern. Gleichzeitig wird dadurch das Hautbild ausgeglichen. Neben der Hautgesundheit, steht auch der Anti-Aging-Aspekt im Fokus. Inaktive probiotische Lactobacillus-Zellen sollen die mikrobielle Population zugunsten der nützlichen Arten verändern und die alterungsfördernden Arten verdrängen.

Wie bei allen Produkten, bleibt Esse auch bei der neuen probiotischen Pflege den ethischen Werten treu: Alle Produkte sind kontrolliert biologisch, Ecocert-zertifiziert und werden ohne Tierversuche hergestellt.

## PROBIOTIC SERUM

### LEBENDE MIKROORGANISMEN.

Mehr als 1 Milliarde kleiner Helfer pro Milliliter sorgen effektiv für eine starke, widerstandsfähige Haut.

30 ml: € 124,00



## EYE CONTOUR CREAM

### ALLROUND-TALENT.

Bellis-Extrakt hellt Augenringe auf, Albizia-Extrakt und Darutoside reduzieren Schwellungen und erste Fältchen.

15 ml: € 129,00



## PROTECT OIL

NEU.

### IDEAL FÜR SENSIBLE HAUT.

Ximenia-Öl aus Namibia bildet eine schützende Schicht und versorgt die Haut mit wertvollen Nährstoffen.

15 ml: € 62,50



## TONER PLUS

### STARKE ABWEHR.

Die Probiotika der Biome+ Technologie unterstützen nützliche Mikroben, um das hauteigene Immunsystem zu verbessern.

100 ml: € 44,90



## MICRODERM EXFOLIATOR

### EBENMÄSSIGER TEINT.

Das verfeinernde Peeling mit Mikropartikeln glättet sanft und entfernt alte Hautzellen ebenso wie Unreinheiten.

50 ml: € 37,50



### Mit Mini-Treatments die Welt von Esse entdecken.

Für alle, die Esse einmal ausprobieren möchten: Am 5.12.2018 und 20.02.2019, von 10.00 bis 16.00 Uhr, können 30-minütige Esse-Mini-Treatments gebucht werden. Zur Sicherung Ihres Termins ist ein Kostenbeitrag von € 15,- zu bezahlen, der als Gutschein für ein Esse-Produkt im Purpur Store eingelöst werden kann. Aus gegebenen Anlässen bitten wir um Verständnis, dass dieser Kostenbeitrag bei einer Nichtwahrnehmung oder Stornierung des Termins von weniger als 48 Stunden vorher nicht refundiert werden kann. Anmeldungen direkt im Purpur Store unter Tel.: 0316/93 12 44 oder [store@purpurstore.at](mailto:store@purpurstore.at)

**Wir freuen uns auf Sie!**

## SENSITIVE NOURISH

### MEHR FEUCHTIGKEIT.

Hyaluronsäure bietet einen Anti-Aging-Effekt und hält empfindliche Haut ausreichend feucht.

50 ml: € 68,00



## CREAM CLEANSER

### SANFTE REINIGUNG.

Der pH-balancierte Reiniger mit Marula-Öl entfernt Schmutz mithilfe milder natürlicher Tenside.

100 ml: € 32,50

200 ml: € 43,90



# Purpur-Sprüche als Kunstwerke

ZITATE VERSCHIEDENER, BERÜHMTER PERSÖNLICHKEITEN ALS WERTVOLLE BEGLEITER - MIT DEM PINSEL GESCHRIEBEN VON GUSTAV HANAUER.

**S**prüche sind konzentrierte Weisheiten von Menschen, die bewusst und achtsam ihr Leben gelebt haben. Sie können uns Mut geben, motivieren, zum Nachdenken anregen oder einfach zum Schmunzeln bringen. Die Purpur-Sprüche, mit dem Pinsel von Gustav Hanauer geschrieben, sind wöchentlich neu in einer Auslage des Purpur Stores zu sehen. Zusätzlich bekommt jeder Kunde den Spruch der Woche als kleines Dankeschön zu einem Einkauf dazu. Jetzt gibt es 52 Purpur-Sprüche als Begleiter für ein ganzes Jahr.

**Purpur-Spruch-Set:** Für jede Woche des Jahres ein Spruch. 52 Spruchkärtchen in einem handgemachten, sozial gefertigten Ledertäschchen von Heidenspass: Set: € 15,90



Symbolfoto



## **Professor Mag. art. Gustav Hanauer**

Von 1975 bis 1980 Besuch an der Kunstgewerbeschule Graz Ortweinplatz, Abteilung Plastische Formgebung, bei Professor Pillhofer. Danach Studium an der Hochschule für angewandte Kunst Wien bei den Professoren Bazon Brock und Peter Weibel. Seit 1987 aus vollem Herzen dem Kunstunterricht im AHS-Bereich verschrieben. „Meine Einstellung zur Kunst wird durch meinen Arbeitsweg immer klarer. Für mich ist der reine Geist sowie das reine Handwerk zu inhaltsleer, wie schon Vitruvius Pollio, der römische Architekt und Schöpfer des Forum Romanus, meinte: „Denn erst die Liebe und geistvolle Verbindung von Geist und Hand schafft ein Meisterwerk.“ Dies galt zu Zeiten des Jugendstils und Bauhausdesigns genauso wie für heutige Designschöpfungen. So werden viele schöne Lebensräume geschaffen. Und das ist auch das Ziel, das ich mit meinen Arbeiten erreichen möchte.“



Das Beste an der  
Zukunft ist, dass  
sie uns immer einen  
Tag nach dem anderen  
serviert wird  
Abraham Lincoln

Schon ist  
eigentlich  
alles, was man  
mit Liebe  
betrachtet  
Christian Morgenstern

Der  
Ursprung  
aller  
Dinge  
ist  
klein  
Cicero