

PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

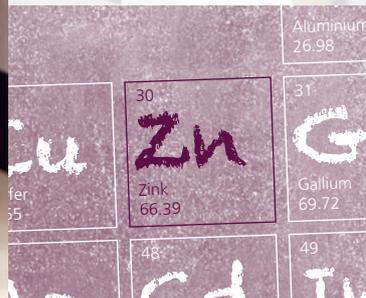


3 HILFE FÜR DIE BIENEN
Honigbienen sind wichtig für uns – helfen wir ihnen beim Überleben



*Heuer
schaff
ich' s!*

6 WOHLFÜHLKÖRPER
Wie wir uns Gutes tun und reinen Tisch von innen machen – so gelingt die Heilfastenkur



12 UNVERZICHTBAR: ZINK
Das essenzielle Spurenelement wird für zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt



„Es gibt nur zwei Tage im Leben, an denen wir nichts verändern können. Der eine ist gestern, der andere morgen.“

Dalai Lama

„Neuer Tag, neues Glück“, heißt es. Doch was bedeutet Glück? Ist es Gesundheit, Familie, Liebe oder beruflicher Erfolg? Oder ist Glück immer etwas, was wir uns besonders dann wünschen, wenn unsere innere Balance gestört ist und wir unzufrieden sind? Denn ein zufriedenes Herz verlangt nicht nach mehr Liebe, Geld oder Ruhm. Das größte Glück ist, kein Glück zu erwarten, sondern mit dem zufrieden zu sein, was wir haben.

DES EIGENEN GLÜCKES SCHMIED ...

Natürlich haben wir die Möglichkeit, uns Glück zu erhoffen und zu wünschen. Das ist jedoch etwas ganz anderes, als Glück zu erwarten. Der Unterschied besteht im Wort Veränderung. Das bedeutet, dass wir es selbst in der Hand haben und aktiv werden können, unser Leben positiv zu gestalten und freudvoll zu leben. Veränderung leben heißt Abschiednehmen von Vertrautem und den Schritt ins Ungewisse wagen. Den Wunsch nach Neugestaltung begleitet also auch immer eine innere Stimme, die uns im



Glück im Leben besteht im Erkennen von alltäglichen Wundern. Wie zum Beispiel dem Beobachten der Honigbiene, die als kleines Wesen Großartiges erschafft und für unsere Natur so wertvoll ist.

Alten zurückhält. Wenn wir unser eigenes Glück erschaffen wollen, brauchen wir Mut zur Veränderung. Frühling bedeutet immer Wandel und Zeit für Neues. Altes loslassen und positive Veränderungen zulassen – mit dieser Einstellung hat es auch unser Körper leichter, überflüssiges Gewicht zu verlieren und wieder in seine Balance zu finden. Zufriedenheit mit uns selbst öffnet gleichzeitig die Tür für Veränderungen. Fangen wir heute damit an und folgen wir Buddha, der sagte: „Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichkeit ist der Weg.“

Heißen Sie Veränderungen willkommen und genießen Sie beschwingt den Frühling. Herzlichst,

Mag. Dina Hotter-Rahman
und das Purpur-Team

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2016.



Coverbild: © lichtbildner



TEM-Frühjahr-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je eine Saphir-Nagelfeile. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- 1. PREIS: „Ich fühle mich wunderbar“-Naturkosmetik-Behandlung im Purpurstudio im Wert von € 95,-
- 2. PREIS: Ausleitungs.PUR-Box mit Tropfen, Schwarzkümmelöl-Kapseln, Zink-Kapseln, Vitamin-C-Kapseln im Wert von € 75,-
- 3. PREIS: Armbänder aus dem Purpurladen im Wert von € 30,-

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Bienen-Zeichnungen mit jenen Buchstaben versteckt, die dem Lösungswort unten fehlen. Finden und schreiben Sie diese in der richtigen Reihenfolge in die leeren Felder. Füllen Sie bitte auch den Teilnahmechein vollständig und leserlich aus. Sie können Ihre ausgeschnittene Gewinnkarte in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an: Purpur Apotheke, Radegunderstraße 47, 8045 Graz. Oder Sie mailen die Lösung einfach an apotheke@purpurapotheke.at. Einsendeschluss ist der 15. April 2016.

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

So nennen wir manchmal die fleißigen Freunde von Biene Maja & Co:

	M				S			L	
--	---	--	--	--	---	--	--	---	--

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 und telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

Nektar

Blütenstaub

80 %
Bestäubungs-
leistung

Pollenhöschen

© istock | kojihirano

Hilfe für das Himmelsvolk

Warum unsere Honigbiene gefährdet ist und was wir dagegen tun können.

So klein Bienen sind, ihr Einfluss auf das Ökosystem ist enorm: Die fleißigen Insekten bestäuben rund 80 % aller Pflanzen und sichern damit unser Überleben. Denn ohne Pflanzen gäbe es auch bald keine Tiere und Menschen mehr. Schon Albert Einstein merkte an: „Wenn die Biene von der Erde verschwindet, dann hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben.“

RETTENDE BLÜTENVIELFALT

Es ist die technologische Einwirkung des Menschen auf die Natur, die der Biene die größten Probleme bereitet. Durch Monokulturen ernähren sich Bienen einseitig. Das schwächt ihr Immunsystem und Parasiten, wie die Varroamilbe, haben leichtes Spiel. Pestizide beeinträchtigen außerdem

die Kommunikation und Orientierung der Bienen. Als Gartenbesitzer sollten wir daher nur natürliche Schädlingsbekämpfer einsetzen. Mähen wir den Rasen frühestens alle drei Wochen und setzen blühende heimische Pflanzen wie Margeriten, Salbei, Lavendel und Thymian, dann machen wir den kleinen Honigsammlern eine lebensrettende Freude. ✿

STEIRISCHER QUALITÄTS-HONIG

Immunabwehr stärken, Entzündungen hemmen. Qualitativ hochwertiger Honig drosselt das Wachstum und damit die Ausbreitung von Bakterien, Viren und Pilzen, zudem stärkt er unsere Abwehrkräfte. Als altbewährtes Hausmittel wird Honig bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum wirksam eingesetzt. Der Qualitäts-Honig ist in drei Sorten erhältlich: als Creme-, Kastanien- und Waldhonig – gesammelt von steirischen Bienen.



500g: € 9,00



Bee Gardening Blumensamen

Wertvolles Futter für Honigbienen selbst anbauen. Die ältesten „Haustiere“ der Menschen brauchen ein abwechslungsreiches Nahrungsangebot, um gesund zu bleiben und mit ihrer enormen Bestäubungsleistung unser

Überleben zu sichern. Mit der speziellen Blumensamen-Mischung ist für ein üppiges Bienen-Buffer gesorgt: Die nacheinander blühenden Trachtpflanzen liefern ein vielfältiges Nahrungsangebot – durchgehend vom Frühsommer bis zum ersten Frost. Die Samen eines Säckchens reichen für ca. 1 m² Bienenweide im Garten, auf der Terrasse oder am Balkon, ausgesät werden kann ab Mai. Und bereits nach etwa drei Wochen öffnen sich die ersten Blüten – zur Freude von Biene und Mensch, der sie gerne bei ihrer wichtigen Arbeit beobachtet. **Beim Kauf von Bienenprodukten, wie Honig oder Propolis-Tropfen, gibt es ein Säckchen Bee Gardening Blumensamen als Geschenk dazu.**

Frühlingsbote Birkenbaum

Wie uns der sagenumwobene Lichtbaum beim Entwässern und Entgiften unterstützt.

PFLANZENSTECKBRIEF

BIRKE (*Betula pendula*)



Wuchsform:

rund 20 m hoher Großbaum

Synonyme: Weißbirke, Sandbirke, Warzenbaum, Maibaum, Moorbirke, Besenbirke, Frühlingsbaum

Pflanzenfamilie:

Birkengewächse (Betulaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Knospen, Teer und Saft

Anwendungsbereiche: Harnwegs-entzündung, Nierenbeschwerden, Wassereinlagerungen, sexuelle Schwäche, Gicht, Rheuma, Hautleiden, Frühjahrskuren

Die Birke, der einzige Baum in unseren Breiten mit weißer Rinde, gilt seit jeher als etwas Besonderes. Sie gedeiht in lichten Wäldern, ist einer der widerstandsfähigsten Laubbäume und trotz frostigsten Temperaturen. Sie wird als Lichtbringerin verehrt, was sich auch in ihrem Namen zeigt: Das indoeuropäische „bhīrg“ steht für hell und glänzend. Bei den Kelten war sie dem ersten Monat des Jahres zugeordnet, jenem mit dem wenigsten Licht. Schließlich symbolisiert ihr Weiß neben Reinheit auch Verheilung, ähnlich wie nur weißes Licht alle Farben in sich trägt. Dank ihrer Frostresistenz gilt die Birke als Symbol der Widerstands- und Durchsetzungskraft. Als Frühlingsbaum schlechthin steht sie aber auch für wiedererwachende Lebensgeister. Nicht umsonst wird sie oft als Maibaum – Sinnbild des Frühlings und der Fruchtbarkeit – verwendet. Und da schon bei den alten Germanen bekannt war, dass die Birke vor Unheil, bösen Wesen und Verhexung schützt, werden bis heute beim traditionellen Pfingstbaumpflanzen junge Birken vor den Häusern gelieb-

ter Mädchen aufgestellt oder Birkenzweige an die Haustür gesteckt. Der entgiftende Birkensaft galt bei den nordischen Völkern als Lebenselixier, Hildegard von Bingen empfahl ihn bei Geschwüren. Umschläge mit Birkenwein waren zu Paracelsus' Zeiten üblich, und bis heute helfen Birkenblätter bei der Behandlung von Hautleiden und Zellulite.

VITALISIERT DEN KÖRPER

Die Knospen und Blätter des hellen Lichtbaums bringen unseren Stoffwechsel in Schwung, indem sie die Funktion unserer Ausscheidungsorgane und unserer Haut unterstützen. Ein Kaltwasserauszug aus Birkenknospen, das sogenannte Mazerat, ist stark blutreinigend und kräftigend. Es senkt den Cholesterin- und Harnsäurespiegel, reinigt das Nieren-Blasen-System und unterstützt die Leber. In Form einer Frühjahrskur hilft es, die Giftstoffe des Winters auszuleiten. Da die Birkenknospen gleichzeitig Schilddrüse, Hoden und alle anderen Drüsen anregen, verleiht die Frühjahrskur dem ganzen Körper neuen Schwung.

Aus den Blättern der Birke wiederum kann einer der besten Tees zur Wasserausscheidung gewonnen werden. Er wirkt harntreibend, ohne die Nieren zu reizen. Da die ableitenden Harnwege damit ohne Ne-

**Die Birke ist das Symbol
des glücklichen Neubeginns,
des Frühlings, des Lichtes,
einer Liebe.**

Volksmund

benwirkungen durchgespült werden können, eignet sich Birkenblättertee auch für Schwangere und ältere Menschen. Speziell bei entzündlichen, bakteriellen Erkrankungen der Harnwege, bei hartnäckigem Blasenkatarrh, Nierensteinen, Nierengrieß oder Reizblase wird der Tee gerne empfohlen. Birkenblätter sind darüber hinaus oft Bestandteil von Teemischungen gegen Stoffwechselerkrankungen, Rheuma und Gicht und eignen sich zur Frühjahrs- und Herbstkur. Durch ihre wasser-treibende Eigenschaft können die

Blätter auch zur Behandlung von Ödemen – abnormen Flüssigkeits-einlagerungen im Gewebe – genutzt werden. Zur Nierenstärkung und Gesunderhaltung empfiehlt sich eine Kur mit Birkenblättertee. Dabei werden über einen Zeitraum von drei Wochen täglich drei Tassen Tee getrunken. Neben der positiven Wirkung auf die Nieren werden dadurch Stoffwechsel und Zellerneuerung angeregt und der ganze Körper vitalisiert. Und wer vorbeugend etwas für seinen Vitaminhaushalt tun möchte, sorgt mit frischen jungen Birkenblättern im Frühlingsalat für gesunde Abwechslung.

PFLEGT HAUT UND HAAR

Birkensaft, der durch Einschneiden oder Anbohren der Rinde gewonnen wird, kann zur Entschlackung genutzt werden. Auch die äußerliche Anwendung als Pflegemittel für Haare und Kopfhaut, bei Schuppen oder Haarausfall, ist bekannt. Weiters wirkt Birkensaft Hautausschlägen entgegen. *

POLLENFREI.PUR-TROPFEN

Befreit fühlen. Die Pflanzenmischung schafft Abhilfe bei überschießenden Stoffwechselvorgängen. Neben ihrer stark entzündungshemmenden Wirkung lässt sie die Schleimhäute anschwellen und sorgt so für ein angenehm beruhigtes, befreites Gefühl. Zusätzlich wird die Abgrenzung nach außen unterstützt.



50ml: € 17,90

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

Entgiftung aktivieren, Stoffwechsel ausgleichen. Mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen regen die Tropfen gleich mehrere Organe zur Entgiftung an: Birkenknospen wirken reinigend auf die Nieren und Schleimhäute, Wacholdersprossen unterstützen die Leber und Edelkastanie kurbelt die Lymphe an.



50ml: € 19,90

REZEPT-TIPP:



BIRKEN- BLATT-GEMÜSE MIT POLENTA

Bringt unseren Körper in Schwung.

100 g Maisgrieß, 350 ml Wasser, 5 EL Schlagobers, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 1 Bund Schnittlauch, 2 Handvoll blanchierte, geschnittene Birkenblätter, 2 EL Schafmilch-Joghurt, 100 g geriebener Schafkäse, Salz, Pfeffer

Wasser mit Schlagobers, Salz und Muskat aufkochen und den Maisgrieß in dünnem Strahl eingießen. Die Masse auf kleiner Flamme unter häufigem Rühren 20 Min. quellen lassen. Die fertige Polenta in eine befettete Auflaufform füllen, mit Schafkäse bestreuen und bei 180°C 15 Min. überbacken. Einstweilen die Birkenblätter in etwas Butter kurz dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schafmilch-Joghurt binden und mit Schnittlauch verfeinern. Den fertigen Auflauf mit der Kräutersauce servieren. Guten Appetit!

Tipp: Zum Verfeinern acht junge Stämmchen der stoffwechselanregenden Gundelrebe fein hacken und in die fertige Polenta rühren.



von Neska Dzaferovic, helfende Hand



Heuer schaff ich's!

Wege zum Wohlfühlkörper

Welche Faktoren unseren Stoffwechsel stören und wie das Abnehmen besser klappt.

Nach einem langen Winter ist der Wunsch besonders stark, endlich abzunehmen und die Leichtigkeit des Frühlings im eigenen Körper zu spüren. Voller Elan folgen viele von uns den gängigen Diätempfehlungen – wie Salat, Rohkost und Joghurt zu essen – und nehmen dabei trotzdem kaum ab. Warum ist das so? Diese Frage ist der erste Schritt zum Verständnis, wie unser Körper funktioniert und was er braucht, damit wir uns wohlfühlen. Unsere Verdauung, vorneweg der Darm, braucht warme, wertvolle, ausgewogene, regelmäßige Nahrung, um optimal funktionieren zu können. Und damit liegen unsere Probleme offen auf der Hand. Wir essen oft hastig, unregelmäßig, kalte oder industriell gefertigte Mahlzeiten und machen damit unserem Verdauungsapparat das Arbeiten schwer, der Stoffwechsel verlangsamt sich und es wird uns dadurch fast unmöglich, abzunehmen. Zusätzlich sind die Lebensmittel, die wir tagtäglich essen, arm an Mineralien und Vitaminen. Der Grund liegt in den durch Monokulturen ausgelaugten Böden, die den darauf angebauten Pflanzen immer weniger Nährstoffe mitgeben können.

Zusätzlich rauben uns Elektromog und ein stressiger Lebensstil – mit Nikotin, Alkohol und zu viel Zucker – Mineralien und Vitamine. Eine der größten Herausforderungen unserer Zeit ist es daher, unseren Nährstoffbedarf trotzdem ausreichend zu decken. Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen, doch zuerst muss unser Körper überhaupt aufnahmebereit sein. Denn der Weg zum Wohlfühlkörper führt über einen gesunden Darm und eine aktive Leber.

REINER TISCH VON INNEN

In unserem Darm siedeln Milliarden von Bakterien – die Darmflora. Diese Mikroorganismen leben in enger Symbiose mit uns und leisten wertvolle Dienste für unsere Gesundheit. Unter anderem ist die Darmflora für die Verstoffwechslung der Nahrung und somit für die optimale Nährstoffverwertung verantwortlich. Doch ist das Verdauungssystem be- oder gar schon überlastet, kann der Körper die notwendige Balance zwischen Aufnehmen und Abgeben nicht mehr herstellen. Es sammeln sich Schlacken im Darm, im Bindegewebe und im Un-

terhautfettgewebe, zusätzlich kommt es zu einem Rückstau nicht verarbeiteter Stoffe in der Leber. Industriell gefertigte, schlecht gekaute Nahrung mit zu viel Zucker ist eine der Hauptbelastungen für unseren Darm. Denn Zucker nährt die „falschen“ Bakterien und Pilze, was zu einer Verschiebung des Darmmilieus führen kann. Kuhmilch- und Weizenprodukte ver-

Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch.

Dr. med. Franz Xaver Mayr,
„Darmpapst“

schleimen und begünstigen Unverträglichkeiten. Zu Verdauungsstörung gesellen sich ein ständig aufgeblähter Bauch und Hautprobleme. Und ist der Stoffwechsel derart gestört, funktioniert auch das Abnehmen nicht. Höchste Zeit, endlich reinen Tisch zu machen – mithilfe einer Darm-sanierung, dem Aufbau einer gesunden Darmflora und der Umstellung auf Nahrung, die uns nicht nur gut schmeckt, sondern auch ganzheitlich gut tut. Und so geht's. ❁

PHASE 1: ICH RÄUME AUF!



Dauer: 1 Monat

Stellen wir uns vor, unser Körper sieht aus wie nach einem großen Festmahl. Überall benutztes Geschirr, Essensreste und Unordnung. Zeit, gründlich aufzuräumen und sauber zu machen. Damit das gelingt, halten wir uns an den Ernährungsplan für Phase 1 (rechte Spalte) und unterstützen unseren Körper beim Reinigen mit den passenden Naturwirkstoffen. Mit Elan, Willen und Freude schaffen wir das.



*Ich ernähre mich
achtsam und gesund.
Freudvoll spüre ich
die Leichtigkeit in mir.*



FIGUR.PUR-KAPSELN

Effektive Hilfe beim Halten des Gewichts: unerwünschte Fettdepots werden leichter abgebaut und in Energie umgewandelt, mit Zink und B-Vitaminen.

60 Stück: € 19,90

AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

Gründlicher Frühjahrsputz im Körper – mit pflanzlichen Wirkstoffen werden gleich mehrere Organe zum Entgiften angeregt.

50 ml: € 19,90



Ich mache reinen Tisch.



RED.-GLUTATHION-KAPSELN

Das Antioxidans Glutathion bindet schädliche Stoffe im Verdauungstrakt. Die Kapseln fördern die Ausleitung und Entgiftung.

60 Stück: € 29,90

BIO-MAITAKE-VITALPILZ-EXTRAKT-KAPSELN

Wertvolle bioaktive Vitalstoffe helfen beim „Kilos loslassen“, gleichzeitig bremsen sie den Anstieg des Blutzuckerspiegels.

60 Stück: € 33,90



Ich fühle mich leicht.



SCHWARZKÜMMELÖL-KAPSELN

Entzündungshemmendes Schwarzkümmelöl für eine intensive Darmreinigung und als Unterstützung gegen Allergien.

80 Stück: € 19,90

OVI-KOMPLEX-KAPSELN

Natürliche Darmreinigung, gesunde Darmflora: Die Kapseln helfen, die Balance der gesunden Darmbakterien wieder herzustellen.

50 Stück: € 29,90



ABNEHMEN RICHTIGE ERNÄHRUNG IN PHASE 1

AUSLEITEN

1. bis 10. Tag

Beim Ausleiten lassen wir alles weg, was uns schadet, also Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee. Mit viel Wasser spülen wir Schlacken aus, die ungesunde Fertiggerichte hinterlassen haben. Mit dem Verzicht auf Zucker, Kohlenhydrate (z. B. Brot, Nudeln) und Obst entlasten wir den Darm.

REINIGEN

11. bis 20. Tag

Jetzt können wir die Regeln aus Phase 1 leicht entschärfen. Ab sofort darf jeden zweiten Tag Getreide gegessen werden. Statt Weizen greifen wir zu Buchweizen, Hirse und Hafer. Außerdem versorgen uns regionale Früchte alle zwei Tage mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

HALTEN

ab 21. Tag

Wir achten weiterhin auf unsere Ernährung. Ein wenig Zucker und ein wenig Alkohol hie und da sind in Ordnung, solange es nicht zu viel wird. Rohkost nehmen wir stets nur vor 15 Uhr zu uns, damit wir sie besser vertragen. Als Faustregel gilt: regional, saisonal und bio.

Tipp: Basische Fastensuppe essen soviel man möchte, das rettet über Heißhungerattacken hinweg.



REZEPT-TIPP:



FASTENSUPPE MIT VEGGIE POWER

Zutaten für 1 Portion:

¼ l heißes Wasser,
½ TL Fastensuppenpulver,
1 gehäufte TL „Veggie Power Smoothie“ von Ökopharm

Vor dem Beigeben von „Veggie Power“ die Suppe ein wenig abkühlen lassen, dann alles gut verrühren. Die Zugabe von „Veggie Power“-Pulver sorgt für eine Extra-Portion an basischen Mineralstoffen.



von Susanne Müller, PKA

PHASE 2: ICH FÜLLE MEINE DEPOTS AUF!

Dauer: 1 Monat

Nach der Reinigungsphase ist unser Körper nun für die Aufnahme von Mineralien und Vitaminen bereit. Wir essen abwechslungsreich und füllen unsere Depots mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln auf – unser Körper ist vitalisiert.

FASTENSUPPE

Die isotonische Suppe mit u.a. Sellerie und Karotte sättigt gut, kurbelt die Fettverbrennung an und wirkt natürlich entwässernd. Auch Kreislauf und Bindegewebe werden gestärkt.

300 g: € 10,90



Ich achte auf mich.



FIGUR.PUR-TROPFEN

Die Mischung mit Bachblüten unterstützt beim Abnehmen und Entschlacken.

50 ml: € 17,90

ENERGIE.PUR-TROPFEN

Die Tropfen stimulieren den Zellstoffwechsel und spenden neue Kraft und Energie.

50 ml: € 17,90



Ich gebe mir, was ich brauche.



MAGNESIUM-KAPSELN

Magnesium, der wichtigste „Stoffwechselmanager“, fördert die Fettverbrennung.

60 Stück: € 19,90

VITAMIN-C-400-GEPUFFERT-KAPSELN

Vitamin C fängt freie Radikale und verbessert die Kalzium- und Eisenaufnahme.

60 Stück: € 14,90



Promotion *



NEU:
AB MÄRZ
2016

FRUITPOWER

Superfruits wirken belebend und fördern das allgemeine Wohlbefinden. FruitPower Smoothie Shot enthält eine besondere Superfruit-Auslese mit einer Vielfalt an energisierenden sowie zellschützenden Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien – damit wir uns super fühlen und wir super aussehen.
www.oekopharm.com

Promotion *



MAGNESIUM VERLA®

Magnesium Verla® 300 uno ist ein hochdosiertes Granulat zum Auflösen und Trinken. Ein Beutel täglich versorgt den Körper optimal mit hochwertigem organischem Magnesium. Erhältlich in den Geschmacksrichtungen Orange und Apfel – mit natürlichem Fruchtsaftextrakt. MV-0015_1601
www.magnesiumverla.at

Promotion *



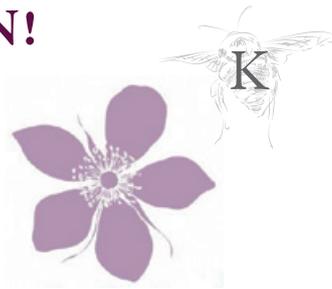
ZELL BASIC

Für erfolgreiche Gewichtsreduktion: Zell Basic – die komplexe Mischung aus Mineralstoffen nach Dr. Schüßler dient der Entlastung des Körpers von Säuren und Schadstoffen. Vor allem für jene hilfreich, die mehrere Diäten hinter sich haben und mit dem bekannten Jo-Jo-Effekt kämpfen.
www.adler-pharma.at

PHASE 3: ICH GENIESSE MEIN LEBEN!

Dauer: das restliche Jahr

Unser Körper ist nun gereinigt, die Mineralstoff- und Vitamin-Depots sind aufgefüllt. Wir achten weiterhin auf einen ausgewogenen Lebensstil und eine ausreichende Versorgung mit Magnesium und Vitamin C. Jetzt können wir unseren inneren Tisch wieder frisch decken, Feste feiern und das Leben maßvoll genießen.



Ich genieße mein neues Körperbewusstsein und fühle mich wunderbar.



KRILLÖL-KAPSELN

Die Kapseln in Bio-Qualität sind extra reich an effektivem Omega 3 und harmonisieren die Cholesterin- und Blutfettwerte.

60 Stück: € 35,90

VITAMIN-B-KOMPLEX-FORTE-KAPSELN

Die veganen Kapseln bieten einen ausgewogenen Vitamin-B-Komplex und sorgen für mehr Energie und geistige Leistungsfähigkeit.

60 Stück: € 24,90



Ja, bitte ...

- bio, saisonal und regional essen
- regelmäßig Zeit für das Essen nehmen
- viel trinken: stilles Wasser, Kräutertees
- Gemüse, Hühnerfleisch, Basensuppen kochen
- Rohkost nur in Maßen und vor 15 Uhr genießen

Nein, danke ...

- zu viel Alkohol, Nikotin, Zucker und Koffein
- Weizenprodukte (Brot, Nudeln)
- Kuhmilchprodukte
- Fertiggerichte
- künstlicher Süßstoff
- kalte Mahlzeiten
- hastig essen

Mein Abnehm-Mini-Tagebuch



BEGINN Phase 1

Datum:

Laune:



Gewicht:

BEGINN Phase 2

Datum:

Laune:



Gewicht:

BEGINN Phase 3

Datum:

Laune:



Gewicht:

ENDE Phase 3

Datum:

Laune:



Gewicht:

purpur GUTSCHEIN 1



Symbolfoto

GRATIS

Figur.PUR Fettabbau-Öl

20 ml, im Wert von €7,- beim Kauf von Produkten nach Wahl aus den Phasen 1, 2 oder 3 im Wert von €70,-

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Gültig: Feb./März 2016.

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

purpur GUTSCHEIN 2



Symbolfoto

GRATIS

Figur.PUR Entschlackungs-Öl

20 ml, im Wert von €7,- beim Kauf von Produkten nach Wahl aus den Phasen 1, 2 oder 3 im Wert von €70,-

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Gültig: März/April 2016.

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

purpur GUTSCHEIN 3



Symbolfoto

GRATIS

Figur.PUR Cellulite-Öl

20 ml, im Wert von €7,- beim Kauf von Produkten nach Wahl aus den Phasen 1, 2 oder 3 im Wert von €70,-

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Gültig: April/Mai 2016.

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

purpur GUTSCHEIN 4



GRATIS

Spruchschild nach Wahl*

nach Einlösen der oberen drei Gutscheine.

*aus den gekennzeichneten Modellen der aktuellen Purpurladen-Kollektion, solange der Vorrat reicht.

Gutschein nur für Stammkunden und pro Person nur einmal einlösbar. Keine Barablöse. Gültig: Mai/Juni 2016.

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

Bewegung
Gelassenheit
Humor ...

Bewusst gegen Schlaganfall

Welche Risiken bestehen und wie wir dazu beitragen können, gesund zu bleiben.

Als „Epidemie des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet ihn die WHO, und tatsächlich hat der Schlaganfall in vielen Ländern den Herzinfarkt überholt. So kommt es in Österreich jedes Jahr bei rund 250.000 Menschen zu einem fachsprachlichen „Insult“. Die meisten erholen sich wieder, denn dank sofortiger Behandlung trägt jeder

Zweite keine bleibende Behinderung davon, andererseits wird jeder Fünfte laut Statistik pflegebedürftig. Generell ist ein Schlaganfall jedoch kein unabwendbares Schicksal. Auch wenn es in unserer hektischen Zeit oft schwerfällt, mit einem bewussten Lebensstil, gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung können wir maßgeblich dazu beitragen, das Risi-

ko, einen Schlaganfall zu bekommen, gering zu halten.

AUSLÖSER & RISIKOFAKTOREN

Tritt in einem Blutgefäß, das zum Gehirn führt oder darin verläuft, ein Verschluss auf, werden die Nervenzellen nicht mehr mit Sauerstoff versorgt und sterben ab. Neben einer

BIO-AURICULARIA-VITALPILZ-EXTRAKT-KAPSELN

Gegen erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck. Der Heilpilz Auricularia enthält eine ausgewogene Kombination wertvoller Spurenelemente.

Die Kapseln in Bio-Qualität verbessern die Durchblutung und helfen so, Schlaganfällen vorzubeugen.

KRILL-ÖL-KAPSELN

Für ein gesundes Gehirn. Krillöl ist besonders reich an effektivem Omega 3. Diese Fettsäure senkt den Blutdruck und unterstützt das gesamte Herz-Kreislauf-System. Die Kapseln harmonisieren außerdem Blutfettwerte und Cholesterinspiegel und fördern die Gehirnfunktion bis ins hohe Alter.

Promotion *



GESUNDHEIT
SCHENKEN

LEATON® COMPLETE

Leaton®, das Kraftpaket Nr. 1* für Junge und Junggebliebene. Die perfekte Unterstützung für Geist und Körper – mit lebenswichtigen Vitaminen und Vitalstoffen für körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration sowie zur sofortigen Stärkung und für das Immunsystem. www.leaton.at

*IMS YTD 2015, 05A Tonika Markt; LEA-0018_1601



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück:
€ 33,90



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück:
€ 35,90

Hirnblutung ist das die Hauptursache für einen Schlaganfall. Als direkte Folge der gestörten Durchblutung treten die typischen Symptome auf: Lähmungserscheinungen auf der entgegengesetzten Seite des betroffenen Hirnareals, Sprach-, Bewusstseins- und Sehstörungen (Doppelbilder), starke Kopfschmerzen, Schwindel

**Positive Lebenseinstellung,
gesunde Ernährung,
ausreichend Bewegung.**

und Taubheitsgefühl. Verschwinden diese Beschwerden nach wenigen Minuten, kann es sich um ein sogenanntes „Schlagerl“ handeln, wodurch sich etwa jeder vierte Schlaganfall ankündigt. Auch in diesem Fall sollte sofort ein Krankenhaus aufgesucht werden. Als Hauptrisikofaktoren für den Schlaganfall gelten Bluthochdruck und das Rauchen, speziell in Kombination mit der Antibabypille. Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen nicht nur den Blutdruck, sondern führen auch zu Diabetes

TIPP SPAGYRIK BERGKRISTALL- ESSENZ

Die spagyrische Bergkristall-Essenz reinigt Adern, Blutgefäße und Herzkranzgefäße – dadurch bietet sie Hilfe bei Arteriosklerose. Zudem sorgt Bergkristall für starke Knochen. Die Tropfen wirken auch auf geistig-seelischer Ebene reinigend und klärend.



von Mag. pharm.
Andrea Schöllnhammer

und Arterienverkalkung, was Durchblutungsstörungen zusätzlich begünstigt. Weitere Risikofaktoren sind erhöhter Alkoholkonsum und hohe Blutfettwerte. Auch das Alter spielt eine Rolle, denn bereits ab 40 nimmt die Elastizität der Gefäße ab und die Arterien verkalken leichter. Umso wichtiger ist, dass wir dann noch besser auf uns achten!

GELASSENER LEBENSSTIL

Die Umstellung auf eine entspanntere Lebensweise mit einem Tagesplan, der Erholungspausen zulässt, ist eine wichtige Schlaganfall-Prophylaxe. Regelmäßige Bewegung und eine vollwertige Ernährung, möglichst in Bio-Qualität, normalisieren unseren Blutdruck und senken das Schlaganfallrisiko. Was oft unterschätzt wird, ist die Auswirkung unserer Lebenseinstellung auf unsere Gesundheit. Wenn wir es schaffen, alten Groll loszulassen, das Leben leichter und mit mehr Humor zu nehmen, leisten wir einen wesentlichen Beitrag dazu, dem Schlaganfall vorzubeugen. *

TIPP AUGENÜBUNG EINE LIEGENDE ACHT NACHZEICHNEN

Eine sehr effektive Übung, um beide Gehirnhälften miteinander zu verbinden: Mit den Augen eine große liegende Acht in die Luft schreiben. In jede Richtung fünf Wiederholungen – täglich angewendet, bringt diese Übung erstaunliche Resultate.



ERNÄHRUNGSTIPPS
AUF SEITE 7

SCHLAGANFALL VORBEUGEN

Tägliche Entspannungsmomente sind ein gutes Mittel gegen Stress und dadurch ausgelösten Bluthochdruck. Aus der Natur hilft folgendes, einem Schlaganfall vorzubeugen:

- **Ginkgo:** steigert die Durchblutung der Gehirnareale
- **Knoblauch:** wirkt blutgerinnungshemmend und gleicht den Cholesterinspiegel aus
- **Grüner Tee:** verbessert die Fließeigenschaften des Blutes
- **Ingwer:** sein ätherisches Öl Gingerole beeinflusst die Blutgerinnung positiv
- **Krill-Öl:** Omega-3-Fettsäuren schützen die Gefäße und senken den Blutdruck
- **Selen, Vitamin C und Folsäure:** stärken die Gefäßwände und senken den Homocystein-Spiegel
- **Vitamin B:** senkt den Cholesterinspiegel

SCHLAGANFALL ERKENNEN

Bei Verdacht auf Schlaganfall gilt das FAST-Prinzip:

- **FACE:** Beim Lächeln zeigt sich eine halbseitige Lähmung. Die Zunge ist gekrümmt und windet sich von einer Seite zur anderen
- **ARMS:** Die Arme können nicht gehoben werden
- **SPEECH:** Ein einfacher Satz, z. B. „Heute scheint die Sonne“, kann nicht gesagt werden oder klingt verwaschen
- **TIME:** Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute! Betroffene müssen sofort ins Krankenhaus gebracht werden, um bleibende Schäden zu verhindern



Unverzichtbares Zink

Welche Aufgaben das Spurenelement erfüllt und wann wir viel davon brauchen.

MINERALSTECKBRIEF

ZINK

Anwendungsbereiche:

Immunsystem: Zink ist entscheidend für die Abwehrkräfte, es schützt vor Infekten und Allergien

Wachstum: Vor allem während der Pubertät besteht ein erhöhter Zinkbedarf, um Eierstöcke und Prostata zu unterstützen

Wundheilung: Zink hilft, die Haut zu reparieren und findet daher auch bei Hauterkrankungen Anwendung

Fortpflanzung: Zinkmangel kann bei Frauen und Männern die Fruchtbarkeit einschränken und zu ungewollter Kinderlosigkeit führen

Augenerkrankungen: Vitamin A, das Augenvitamin, kann nur bei ausreichender Zinkversorgung transportiert werden

Lebererkrankungen: Da es an vielen Enzymfunktionen beteiligt ist, profitiert die Leber von regelmäßiger Zinkzufuhr

Diabetes: Die Insulinwirkung ist direkt von Zink abhängig

Zink ist ein essenzielles Spurenelement. Das bedeutet, dass es unser Körper nicht selbst herstellen kann. Wir müssen es regelmäßig über die Nahrung zuführen, denn es wird für zahlreiche Stoffwechselprozesse benötigt. In rund 50 Enzymen, das sind Beschleuniger chemischer Reaktionen im Körper, ist Zink enthalten; an der Funktion etwa 300 weiterer beteiligt. Als zellschützendes Antioxidans stärkt es unser Immunsystem gegen Allergien und Infekte. Es ist bedeutend für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wichtig für das Wachstum sowie für Haut, Haare und Nägel. Botenstoffe wie Insulin und Testosteron werden nur bei ausreichender Zinkversorgung produziert.

DER WUNDENHEILER

Da Zinkmangel zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen kann, ist die ausreichende Versorgung im Kindes- und Jugendalter besonders wichtig. Zusätzlich spielt Zink eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Nicht zuletzt daher rührt auch seine positive Wirkung auf die Haut, die seit Langem durch den Einsatz

von Zinksalben genutzt wird. Nach Verletzungen oder Operationen ist Zink für die Wundheilung unabdingbar, damit das Gewebe rasch wieder zusammenwächst. Es wirkt antiviral und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur, sodass Viren nicht so leicht eindringen oder

Die Wirksamkeit von Zink wird durch die gleichzeitige Einnahme von Eiweiß und Vitamin C erhöht.

sich anheften können. Dadurch kann Zink auch die Dauer von Erkältungen verkürzen. Seine entzündungshemmende Eigenschaft hilft nicht nur bei zahlreichen Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte und Neurodermitis, sondern auch bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut. Bei Leberzirrhose und Diabetes mellitus liegt häufig ein Zinkmangel vor, der ausgeglichen werden sollte. Ein erhöhter Bedarf besteht außerdem bei Schwangeren und Stillenden, bei geschwächtem Immunsystem und regelmäßigem Alkoholkonsum. Darüber hinaus sollten Frauen, die Östrogenpräparate

einnehmen, auf eine ausreichende Zinkzufuhr achten. Auch körperliche Mehrbelastung und Stress erhöhen unseren Zinkbedarf.

URSACHEN FÜR ZINKMANGEL

Zinkmangel kann entweder durch erhöhten Bedarf, erhöhten Verlust oder verminderte Aufnahme entstehen. Während Sportler viel Zink über den Schweiß verlieren, nehmen wir im Seniorenalter oft nicht genügend Zink zu uns, da wir an Appetitlosigkeit leiden oder uns aufgrund von Zahnproblemen unausgewogen ernähren. Als Vegetarier und Veganer verringert sich die Aufnahmefähigkeit von Zink im Dünndarm, da durch die pflanzliche Ernährung viel Phytinsäure aufgenommen wird, die mit Zink unlösliche Verbindungen bildet. Entzündliche Darmerkrankungen beeinträchtigen die Zinkaufnahme ebenso wie eine eingeschränkte Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse. Verschiedene Medikamente, zum Beispiel harntreibende, erhöhen die Zinkausschei-



Wie Sonnenblumenkerne und Erdnüsse enthalten auch Kürbiskerne das essenzielle Zink.

dung und begünstigen einen Mangel. Und da Zink viele Funktionen erfüllt, macht sich dieser an zahlreichen Stellen bemerkbar, etwa durch Haarausfall, rissige Haut, weiße Flecken an den Nägeln, ein schwaches Immunsystem sowie Einschränkungen in den Sinneswahrnehmungen und der Leistungsfähigkeit. Zur Vorbeugung sollte Zink daher immer in ausreichender Menge und zusammen mit Stoffen zugeführt werden, welche die Aufnahme verbessern. Dazu zählen Eiweiß, Zitronensäure und Vitamin C, das die Wirkungen von Zink im Körper ergänzt und seine Wirksamkeit erhöht. *

ZINK-KAPSELN

Schützen die Zellen und unterstützen den Stoffwechsel. Speziell bei erhöhtem Zinkbedarf erleichtern die Kapseln eine ausreichende Versorgung mit dem essenziellen Spurenelement. Ideal auch zur Stärkung des Immunsystems, zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts und zur Förderung der Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück:
€ 18,90

OLIGO-ZINK-TROPFEN

Hormon- und Nervensystem in Balance. Die volle Wirkung von Zink in Tropfenform. Besonders empfohlen zur Harmonisierung des Nervensystems und bei hormonellen Störungen in der Meno- bzw. Andropause, bei Impotenz oder unerfülltem Kinderwunsch. Helfen bei Haar- und Nagelproblemen und unterstützen die Wundheilung.



50 ml:
€ 13,40

**ERNÄHRUNGSTIPP:
ZINKREICHE
LEBENSMITTEL**

Am besten in Bio-Qualität!

Zum Knabbern:

- (ungesalzene) Erdnüsse und Paranüsse
- Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Zum Frühstück:

- Haferflocken
- Eigelb
- Käse (Emmentaler, Gouda, Parmesan)

Für die pflanzliche Ernährung:

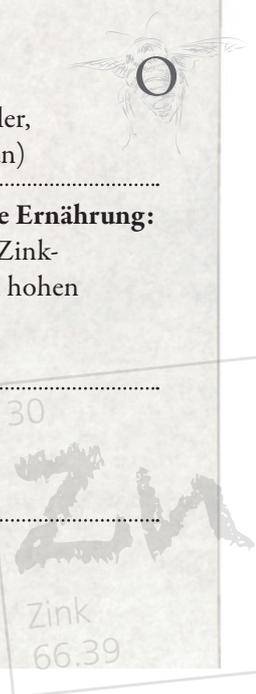
- Linsen (bessere Zinkaufnahme durch hohen Proteinanteil)
- Mais

Aus dem Meer:

- Austern
- Garnelen

Am besten bio:

- Kalbsleber
- Rinderfilet



**TIPP
SCHÜSSLERSALZE
ZINCUM CHLORATUM**

Das Schüsslersalz Nr. 21, Zincum chloratum, hilft bei Allergien und stärkt die Abwehrkräfte. Im Rahmen einer Entgiftungskur kann es zur Ausleitung von Schwermetallen eingesetzt werden. Empfehlenswert ist die Kombination mit den Basissalzen Calcium (Nr. 2), Kalium (Nr. 5) und Magnesium (Nr. 7).



von Karin Pignitter, PKA

Von der Ruhe zur Energie

Mit maßvoller Bewegung zum inneren Rhythmus.

Frühlingserwachen – die Natur lockt mit ihrer frischen Pracht. Während manche von uns ehrgeizige Fitnesspläne schmieden, etwa den nächsten Marathon, und ihren Pulsmesser neu programmieren, haben andere eher das Gefühl, vom Winterschlaf nahtlos in die Frühjahrs-müdigkeit zu gleiten. Beide Extreme, nämlich körperliche Unterforderung

und Überanstrengung, sind jedoch für unseren Organismus nicht gesund. Eine Bewegung, die es uns ermöglicht, in uns hineinzuhören und den eigenen Rhythmus zu finden, ist die ideale Wahl. Welche Sportart das sein kann, ist für jeden ganz individuell. Wichtig dabei ist das Gefühl, den Körper aktiviert, aber nicht ausgepowert zu haben. Das kann beim Schwimmen,

Nordic Walking, Yoga oder sogar schon beim simplen schnellen Gehen sein. Für welche Bewegungsart wir uns auch entscheiden, in jedem Fall kommt es auf die richtige Atmung an.

DEN FRÜHLING EINATMEN

Atmen ist das einfachste Mittel zur Reinigung. Während wir die Luft durch die Nase bis tief in den Bauch hinein atmen, stellen wir sie uns als pure Lebenskraft vor. Beim Ausatmen lassen wir die Luft zusammen mit allen negativen Gedanken ausströmen. Schon nach ein paar Atemzügen werden wir merken, dass unser Körper wie von selbst seinen Rhythmus findet und wir uns entspannen. Wenn wir es schaffen, unser Wohlfühl-Bewegungsprogramm regelmäßig als Auszeit für uns selbst im Alltag einzuplanen, werden wir merken, wie sich unsere Stimmung hebt und sich unsere angstvollen Gedanken auflösen. Dabei verbessern wir unsere Durchblutung, stärken unser Herz-Kreislauf-System und aktivieren unseren Stoffwechsel. ❁

COENZYM-Q10-PLUS-KAPSELN

Frische Energie für alle Zellen. Das antioxidative Coenzym Q10 fängt freie Radikale und unterstützt die Energieversorgung in den Körperzellen. Dadurch können Vitalität, Leistungsfähigkeit und Ausdauer gesteigert werden. Zusätzlich regt Q10 das Immunsystem an und wirkt cholesterinregulierend.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück:
€ 24,90

Promotion *



**AUCH ALS
PREISWERTE
150g
VORTEILSPACKUNG**

VOLTADOL® FORTE

Schmerzlindernd und entzündungshemmend: Das innovative Voltadol® Forte Schmerzgel mit dem Wirkstoff Diclofenac ist stark konzentriert, so dass es bei Schmerzen in den Muskeln und Gelenken nur alle 12 Stunden angewendet werden muss. Mit leicht zu öffnender Verschlusskappe.
www.voltadol.at

Promotion *



BACHBLÜTEN-DRAGEES

Die veganen Bachblüten-Dragees vereinen natürliche Bachblütenkraft mit wertvollen Nährstoffen und Spurenelementen. Die Essenz-Mischungen sind: Gelöst und Entspannt, Dynamik und Ausdauer, Wachsam und Beständig und Sicher und Überzeugt. Die Dragees enthalten kein Aspartam, Alkohol, Zucker oder Gluten. www.lemonpharma.de



Gesundheit schenken pur

GELASSENHEIT.PUR-BOX

Zur Ruhe kommen, entspannen und Belastendes leichter loslassen.

1 Box: **€ 47,00** statt € 51,60



NERVO.PUR-TROPFEN

beruhigen und schenken Gelassenheit

LEBER.PUR-TEE

entgiftet, kurbelt den Stoffwechsel an

VITAMIN-B-KOMPLEX-FORTE-KAPSELN

für starke Nerven und schöne Haut

LIEBE.PUR-BOXEN

(Auch für den Mann erhältlich.)

1 Box **Frau: € 35,00** statt € 40,20



LIEBE.PUR-TROPFEN

jeweils auf Sie und Ihn abgestimmt

LIEBE.PUR-TEE

zum gemeinsamen Genießen

YES GLEITGEL

für schöne Stunden zu zweit



IMMUN.PUR-BOX

Abwehrkräfte rundum stärken.

1 Box: **€ 59,00** statt € 64,50



ZINK-KAPSELN

das Antioxidans Zink schützt die Zellen

STERNANIS-KAPSELN

verhindern die Ausbreitung von Viren

STERNANIS-BAD

bringt das Immunsystem in Schwung

NASENFREI.PUR-ROLL-ON

sorgt für freie Atemwege



IMPRESSUM:

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

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

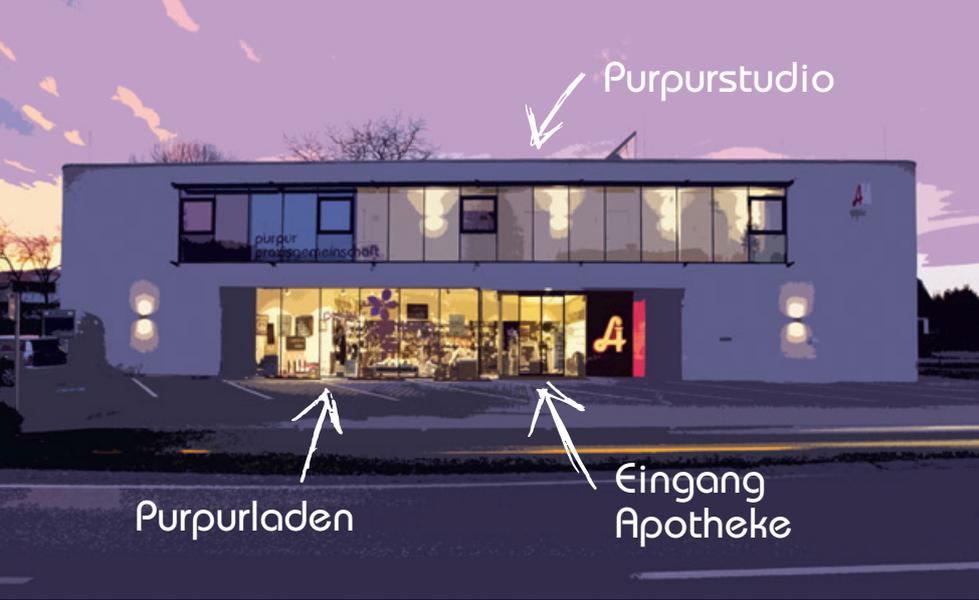
*Promotion: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung bzw. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erscheinungsweise: quartalsweise
Auflage: 5.000 Stück

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

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

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



Purpurladen Wunder & Schön

Immer wechselnde Kollektionen an Deko, Möbeln, Mode & Accessoires:



Im Purpurladen lässt sich stets etwas Neues entdecken – eine inspirierende Quelle für ausgefallene Geschenke und gemütliches Wohnen. **Zugang über die Purpur Apotheke.**

Purpurstudio Natur & Schön



Im Purpurstudio im Obergeschoß des Apothekengebäudes kann die Kraft



hochwertiger Naturkosmetik auf der eigenen Haut erlebt werden. Es gibt fixe Behandlungstage, einfach Termin ausmachen. **Zugang über die Purpur Apotheke.**

Die Gewinner des TEM-Winter- Such-Gewinnspiels

Codewort: **RAUNAECHTE**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Hermi Kussmann
2. Preis: Brigitta Merdonig
3. Preis: Waltraut Koller

Wir gratulieren recht herzlich!

purpur GUTSCHEIN

Februar/März 2016



50 ml:
€ 15,90
statt € 17,90

POLLENFREI.PUR-TROPFEN

Die stark entzündungshemmende Pflanzenmischung wirkt abschwellend, beruhigend und befreiend.

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

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



purpur GUTSCHEIN

März/April 2016



154 g Pulver:
€ 25,90
statt € 29,90

ÖKOPHARM FRUITPOWER

FruitPower Smoothie Shot enthält viele energispendende, zellschützende Vitamine, Mineralien und Antioxidantien.

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

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



purpur GUTSCHEIN

April/Mai 2016



50 ml:
€ 8,90
statt € 11,90

APOTHEKERS FUSSBALSAM

Sanfte Pflege für hornhautfreie Füße – auch bei Fußpilz. Frei von Mikroplastik, Silikonölen oder Parabenen.

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

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

