



Im Porträt: PFEFFERMINZE

# Purpur News

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

DAS HABE  
ICH NOCH  
NIE VORHER  
VERSUCHT.  
ALSO BIN  
ICH VÖLLIG  
SICHER,  
DASS ICH  
ES SCHAFFE.

PIPPI LANGSTRUMPT

WENN DU EIN SCHIFF BAUEN WILLST,  
DANN RUF NICH DIE MENSCHEN  
ZUSAMMEN, UM HOLZ ZU SAMMELN,  
AUFGABEN ZU VERTEILEN UND DIE  
ARBEIT EINZUTEILEN, SONDERN LEHRE  
SIE DIE SEHNSUCHT NACH DEM  
GROSSEN, ENDLOSEN, WEITEN MEER.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

ICH  
KANN.

ICH  
WILL.

ICH  
WERDE.

DAS IST  
DEIN LEBEN.  
TRAU' DICH  
JETZT EINFACH.

SEI PIPPI.  
NICHT  
ANNIKA.

WENN DU GUTE GEDANKEN HAST,  
WERDEN SIE WIE  
SONNENSTRAHLEN  
AUS DEINEM GESICHT SCHEINEN  
UND DU WIRST IMMER  
BEZAUBERND AUSSEHEN.

*gute gedanken*  
ROALD DAHL

LEBEN  
IST AUS

*Mut*

GEMACHT.

MUT  
VERTRAUEN  
ENTSPANNEN  
ÄNDERN  
ANFANGEN  
UND VERGISS  
NIEMALS DAS  
LACHEN

DEIN  
*Herz*  
KENNT  
DEN WEG.  
ALSO  
FOLGE IHM.



## Vom Mut, seinen Träumen zu folgen

Als der andalusische Hirte Santiago im Roman von Paulo Coelho „Der Alchemist“ beschließt, seine Schafe zu verlassen und seinem Traum folgt, den Schatz bei den Pyramiden zu finden, hat er bereits die erste von vier Aufgaben auf seiner Reise gemeistert: Er ist mutig und überwindet die Angst vor dem Unbekannten. Wie Santiago haben auch wir Herzensträume. Doch oft lernen wir von Kindheit an, dass Träume niemals wahr werden können. Und so vergraben wir diese tief in unserer Seele und leben ein durchschnittliches, angepasstes Leben. Graben wir unsere Herzensträume aus – tatkräftig und mutig.

WENN WIR TRÄUMEN,  
SETZEN WIR MÄCHTIGE ENERGIEN IN GANG.

*Paulo Coelho*

In einer zweiten Lektion lernt Santiago, dass Liebe kein Hindernis darstellt, sondern Kraft verleiht. Wir fürchten, uns nahe stehende Menschen zu verletzen, wenn wir unsere Träume verfolgen. Es ist aber genau anders herum. Denn diejenigen, die uns von Herzen glücklich sehen wollen, sind bereit, uns auf unserem Weg zu begleiten.



## TEM-Frühling-Such-Gewinnspiel

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

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

- 1. PREIS: Mio „Get in Shape“-Paket** im Wert von € 125,-
- 2. PREIS: „Pure Freude“-Paket: Glas-Trinkflasche & Rucksack** im Wert von € 60,-
- 3. PREIS: Apothekers Hand- und Fußbalsam, je 50 ml** im Wert von € 59,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse



„Wunderwort“-Karten sind bei uns erhältlich.  
Danke an Angela Gwinner, die diese besonderen Karten liebevoll und wunderbar gestaltet.

Auf seiner Reise erfährt Santiago zahlreiche Rückschläge. „Das Geheimnis des Lebens besteht darin, siebenmal hinzufallen und achtmal aufzustehen“, sagt Paulo Coelho. Er lässt seinen Romanhelden alle Widrigkeiten überwinden und dadurch stark und reich an Erfahrung werden. Selbstbewusstsein und große Freude am eigenen Leben sind die Belohnung für den Mut, etwas zu riskieren, hinzufallen, wieder aufzustehen und weiterzugehen.

Und dann, knapp vor dem Ziel – die Erfüllung unseres Traums in Reichweite – das vierte Hindernis und zugleich die letzte Hürde. Wir wagen es nicht, unsere Wünsche zu verwirklichen, denken uns, wir haben dies nicht verdient. Aber was sind ein paar Stunden, Tage oder auch Wochen voller Zweifel und Ängste im Vergleich zu einem Leben voller Freude und Glück? Vertrauen wir auf die Liebe. Träume werden wahr und wir genießen ein selbstbestimmtes und freudvolles Leben. Folgen Sie Ihrem Herzen, es kennt den Weg.

Einen traumhaften Frühling wünschen Ihnen,  
*Mag. Dina Hotter-Rahman und Team*

Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2017.

**Und so funktioniert's:** Wir haben in der Zeitschrift Pfefferminzblatt-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](mailto:apotheke@purpurapotheke.at). Einsendeschluss ist der 30. April 2017.

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

*Ein hohes Ziel, das uns schon auf dem Weg seiner Erreichung Freude schenkt:*

L				N				Ü		K
---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

# Vitamin D

## Sonnenspeicher auffüllen

Wie wir uns im Frühling kraftvoll und energiegeladen auf die Sonne vorbereiten.

**V**itamin D hat viele Schutzfunktionen in unserem Körper: etwa vor Knochenbrüchen, Diabetes, Multipler Sklerose, Krebs oder Depressionen. Zudem stärkt es unsere Immunabwehr.

Es ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst produzieren kann – sofern genug Sonnenlicht auf unsere Haut trifft. Deshalb ist die Vitamin-

D-Produktion in der dunklen Jahreszeit stark eingeschränkt und der über den Sommer angelegte Vorrat bald aufgebraucht. Unser natürlicher Speicher reicht nämlich nur ca. zwei Monate – danach, also vom Spätherbst bis ins Frühjahr, sind wir auf die Vitamin-D-Zufuhr durch unsere Nahrung oder entsprechend dosierte Nahrungsergänzung angewiesen.

### DIE OPTIMALE VERSORGUNG

Zwei, drei Monate, bevor wir uns länger in der Sonne aufhalten, sollten wir mit einer optimalen Vorbereitung unserer Haut beginnen. Am besten kombinieren wir die Vitamin-D-Einnahme mit Vitamin A, für Haut und Augen, sowie dem zellschützenden Antioxidans Glutathion. ✿

### VITAMIN-D3-FORTE-KAPSELN

**Zum langfristigen Aufbau der Vitamin-D-Depots.** Das in den veganen Kapseln enthaltene Vitamin D<sub>3</sub> kann dank des beigefügten schwarzen Pfeffers vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Herz-Kreislauf- sowie Hormon- und Immunsystem werden auf Touren gebracht.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 18,90  
60 Stück: € 29,90

### RED.-GLUTATHION-KAPSELN

**Das Super-Antioxidans.** Glutathion schützt unsere Zellen vor UV-bedingten Schäden und freien Radikalen. Zudem stärkt es das Immunsystem, lindert Entzündungsprozesse und leitet schädliche Stoffe aus dem Verdauungstrakt aus.



Engeltliche Einschaltung



**SUNCAPS®**

Die Kapseln mit dem hochdosierten, pflanzlichen Panmol®-Carotinoide-Komplex fördern eine langanhaltende Bräune. Die Antioxidantien Vitamin C und E, Selen und Zink schützen unsere Haut und unsere Augen. Feste und natürlich elastische Haut, Haare und Nägel dank Biotin und organischen Silikaten.

# Mrs. Cool: die Pfefferminze

Sie sorgt für einen kühlen Kopf, mehr Mut und Entscheidungsfreude.

---



---

## PFLANZENSTECKBRIEF

### PFEFFERMINZE (*Mentha piperata*)



*Wuchsform:* mehrjährige, krautige Pflanze, die bis zu 30 cm hoch wird

*Pflanzenfamilie:*

Lippenblütler (Lamiaceae)

*Verwendete Pflanzenteile:*

Blätter

*Anwendungsbereiche:*

Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, Verdauungsstörungen, Blähungen, Gallenleiden, Gastritis sowie Reizdarm-Syndrom, Menstruationsbeschwerden und PMS, Muskelschmerzen, schwere Beine, rheumatische Erkrankungen und Quetschungen

---



---

**H**ades, der griechische Gott der Unterwelt, warf ein Auge auf die hübsche junge Nymphe namens Minthe. Als seine Frau Persephone dahinter kam, verwandelte sie Minthe aus lauter Wut und Eifersucht in eine Kriechpflanze, auf dass sie fortan mit Füßen getreten werde. Hades konnte Minthes Schicksal nicht abwenden – er milderte es jedoch, indem er der Pflanze ihren wunderbar frischen Duft schenkte ...

### KÜHLER KOPF, MUTIGES HERZ

Der charakteristische Geruch der Pfefferminze, den wir alle gut kennen, stammt vom ätherischen Öl Menthol. Schon allein der Duft hat heilsame Wirkung auf uns, weshalb Pfefferminzöl sehr oft in der Aromatherapie zur Anwendung kommt. Minzduft klärt und energetisiert die Luft, er macht uns wach, schärft den Geist und beruhigt unsere Nerven. Auf unsere Seele wirkt er erheiternd, er wärmt unser Herz und nimmt so manche Ängste. Die Pfefferminze bewirkt, dass wir uns öffnen können, wir werden mutiger und entschlossfreudiger.

### ENTSPANNTE MUSKELN

Auf die Haut aufgetragen, spüren wir die Heilkraft des Menthols unmittelbar: zuerst entsteht ein erfrischendes Kältegefühl, das von einer intensiven Wärme abgelöst wird. Besonders wohltuend ist dieser Effekt bei Spannungskopfschmerzen: Durch den Kältereiz wird die Weiterleitung des Schmerzes in den Nerven unterbrochen und dank der entstehenden Wärme werden die Muskeln besser durchblutet und entkrampft.

---

**Die Pfefferminze schenkt uns geistige Klarheit und den Mut, Entscheidungen zu treffen.**

---

Das funktioniert auch wunderbar bei Rückenbeschwerden, bei Muskelschmerzen nach dem Sport oder schweren Beinen am Abend.

### FRISCHER, FREIER ATEM

Auch unserer Atemluft ist die Pfefferminze gleich mehrfach zuträglich: Im Mund- und Rachenraum lindert sie Entzündungen, wirkt antibakte-



riell und schenkt angenehmen Atem. In der Nase und den Bronchien bewirkt das Menthol die Lösung fest-sitzenden Schleims, es erweitert die Atemwege und entkrampft die Atemmuskulatur.

## COOLES KÖRPER-KLIMA

Die kühlende Wirkung der Minze können wir uns ganz besonders bei ihrer innerlichen Anwendung zunutze machen. Nicht umsonst wird in vielen Wüstengebieten Pfefferminztee gegen die Hitze gereicht – dieser öffnet die Poren, lässt uns leichter schwitzen und kühlt uns so ab. Und zwar egal, ob wir den Tee warm oder kalt genießen.

Für die Verwendung als alltäglicher Durststiller ist Pfefferminztee trotzdem eher wenig geeignet, besonders für Menschen mit empfindlicher oder gereizter Magenschleimhaut. Auch wer ständig unter kalten Händen und Füßen sowie einem kalten Bauch leidet, sollte Pfefferminztee –

vor allem in der kalten Jahreszeit – sparsam dosieren. Der starke Kühlungs-Effekt lässt sich aber durch die Beimengung von wärmenden Zutaten entschärfen. Hierfür eignen sich zum Beispiel Salbei, Zitronenmelisse oder Ingwer sehr gut.

## GUTE VERDAUUNG

Nicht nur die innere Klimaanlage kommt durch die Pfefferminze in Schwung, sondern auch unsere Verdauungssäfte. Die Inhaltsstoffe der Minze fördern und regulieren insbesondere den Gallenfluss, mindern Übelkeit und Blähungen. Alle krampfartigen Schmerzen im Verdauungstrakt und den Unterleibsorganen werden durch die gezielte Einnahme von Pfefferminztee oder -öl gelindert.

Aufgrund ihrer vielseitigen und starken Wirkung war die Pfefferminze schon zu biblischen Zeiten ein beliebtes und sicheres Heilmittel, das kaum unerwünschte Nebenwirkungen aufweist. ❁



## FRÜHJAHRSPUTZ.PUR TEEMISCHUNG

ausleitend & erfrischend

Die spezielle Kräutermischung unterstützt die Entschlackung und erleichtert die Ausscheidung von Säuren. Zinnkraut und Birke fördern dabei die Harnbildung, Mate stillt das Hungergefühl, die Pfefferminze wirkt beruhigend und krampflösend.



von Carina Absenger, PKA

## BITTER.PUR-TROPFEN

**Bitter macht die Leber fitter.**

Unser Körper braucht Bitterstoffe, damit er Gallensekrete produzieren kann, die das Fett in der Nahrung aufspalten. Gerade bei Entschlackungskuren ist es wichtig, die Verdauung auf Trab zu bringen und die Fettverbrennung anzuregen. Mit Auszügen aus u.a. Kalmus, Enzianwurzel, Schafgarbe und Pfefferminze.



50 ml: € 19,90

## PFEFFERMINZ-TROPFEN

**Unterstützen die Funktion von Galle und Leber.** Pfefferminze regt die Verdauung an, wirkt krampflösend bei Schmerzen im Bauch und Unterleib, zudem lindert sie Übelkeit und Blähungen. Auch bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen bringt die Pfefferminze Erleichterung. Nur zur oralen Einnahme.



50 ml: € 14,70

## PFEFFERMINZ-ROLL-ON

**Erste Hilfe bei Kopfschmerzen.**

Natürliches ätherisches Pfefferminzöl ist in jeder Hausapotheke sinnvoll. Es tut gute Dienste bei Kopfschmerzen, insbesondere beim Spannungskopfschmerz, der häufig durch lange Tätigkeiten im Sitzen entsteht. Ebenso bei allen verspannten Muskeln im Hals-/Nackengebiet. Als Roll-on ist es besonders leicht aufzutragen und auch unterwegs immer zur Hand. In Bio-Qualität.



10 ml: € 9,90

# DETOX



## Loslassen und frei werden

Hellwach & ausgeglichen: Ein gesunder Geist wohnt gern in einem entgifteten Körper.

Jedes Frühjahr können wir beobachten, wie sich die uns umgebende Landschaft nach ihrer langen Winterruhe wieder erneuert. Als Teil der Natur unterliegen wir Menschen denselben Gesetzmäßigkeiten und erleben dieselben Kreisläufe wie Pflanzen und Tiere. Auch wenn uns die selbstgestaltete, technisierte und bequeme Umwelt der heutigen Zeit diesen Umstand meist vergessen lässt.

**Du nimmst all den Ballast  
und schmeißt ihn weg.  
Denn es reist sich besser  
mit leichtem Gepäck.**

aus dem Lied „Leichtes Gepäck“  
der dt. Band Silbermond, © 2015

Umso wichtiger ist es für uns, wieder darauf hören zu lernen, was wir wirklich brauchen – auf körperlicher wie auf geistig-seelischer Ebene. Dann können wir unseren Körper auch besser in seinen Funktionen unterstützen. Im Frühling machen uns insbesondere alle Ausscheidungsorgane die gute Zusammenarbeit leicht, weil sie dann ihre aktivste Phase im Verlauf des Jahres haben.

### DER INNERE FRÜHJAHRSPUTZ

Wenn wir „in uns aufräumen“ möchten, gehen wir am besten wie beim Hausputz vor – und beginnen mit dem groben Entrümpeln. Erst danach können wir uns dem Staub in den Ecken und unter den Schränken widmen. Den Abschluss bildet eine pflegende Behandlung der gesäuberten Einrichtung, z. B. das Wachsen von Möbeloberflächen oder das Ölen des Holzbodens.

Genau so systematisch und gründlich verläuft eine erfolgreiche Kur zum „innerlichen Frühjahrsputz“: Zuerst müssen alle unerwünschten Stoffe aus dem Körper ausgeleitet werden, die als Reaktion auf äußere negative Einflüsse entstanden sind. Diese kommen einerseits aus der Umwelt – aus dem Boden, dem Wasser oder der Luft –, andererseits führen wir uns diese mehr oder weniger bewusst zu: in Form von industriell verarbeiteter Nahrung, Süßigkeiten, Alkohol oder Zigarettenrauch, aber genauso durch verschiedene Medikamente. Das alles überlastet auf Dauer unser Verdauungs- und Entgiftungssystem.

### ENTSÄUERN GEHÖRT DAZU

Ist unser Stoffwechsel überfordert, kann er die Säureteilchen, die tagtäglich anfallen, nicht mehr ausreichend neutralisieren und ausscheiden. Das nennen wir dann „Übersäuerung“. Diese wird durch einen chronischen Mangel an Mineralien, vor allem an Kalzium und Magnesium, hervorgerufen. Kann der Körper diese – auch als Schlacken bezeichneten – Säurereste nicht loswerden, lagert er sie ein: vor allem im Darm, dem Bindegewebe und dem Unterhautfettgewebe. Diese Schlacken werden während des Entgiftungsprozesses gelöst und ausgeschieden.

Unser Stoffwechsel ist prinzipiell darauf ausgelegt, immer die Balance zwischen Aufnehmen und Abgeben zu halten. Haben wir von Belastendem zu viel, kann unser Körper nichts Zusätzliches mehr aufnehmen, und sei es auch noch so nützlich ... Dieses gestörte Gleichgewicht wirkt in beide Richtungen – und verhindert daher leider auch das Abnehmen.



Weiter geht's auf Seite 8 →

## ABNEHM-BREMSEN LÖSEN

Um optimal funktionieren zu können, braucht unser Darm regelmäßig hochwertige, warme und ausgewogene Nahrung. Viele von uns essen jedoch eher irgendwann, meist hastig zwischendurch, oft kalte oder industriell gefertigte Mahlzeiten. Das kann zu Verschleimungen führen.

„Verschleimung“ heißt, die Feuchtigkeit in den Geweben dickt ein, wird zäh und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Dadurch werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten begünstigt, oft kommt es zu Wassereinlagerungen oder einem Blähbauch. Das Abnehmen wird nahezu unmöglich. Zudem entsteht auf unseren Schleimhäuten ein Milieu, in dem sich Krankheitserreger äußerst wohl fühlen – so fangen wir uns leicht den nächsten besten Virus ein.

### ABNEHMTURBOS

- warme, frisch gekochte Mahlzeiten mit einem hohem Pflanzenanteil
- verträgliche Tiermilch-Alternativen aus Reis, Hafer, Mandeln etc.
- Weizen-Ersatz aus Dinkel, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa oder Roggen

### ABNEHMBREMSEN

- alle Arten von Tiermilchprodukten, besonders von der Kuh
- Weißmehlprodukte aus Weizen
- Alkohol und Nikotin
- Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke
- Rohkost (Obst und Gemüse), vor allem nach 15.00 Uhr
- seelischer und körperlicher Stress



Entgeltliche Einschaltung



### PADMA HEPATEN®

Entgiftet, reinigt, kräftigt: Die abgestimmte tibetische Kräutermischung stärkt die Leber, ihre Reinigungsfunktion und Regenerationsfähigkeit. So hilft PADMA HEPATEN® bei der Ausleitung von Fremd- und Schadstoffen und bei der Umstellung des Stoffwechsels im Frühjahr und im Herbst.

DMS-PA-HEP-0317-11

Entgeltliche Einschaltung



### EVOCELL KÖRPERCREME

Ideal bei Cellulite: Die mineralstoffhaltige Körpercreme strafft das Bindegewebe und fördert die Durchblutung. Die im Gewebe eingelagerten Säuren werden reduziert und der Abtransport von Schadstoffen gefördert – das Hautbild verfeinert sich. Die Creme mit natürlichem Duft macht die Haut samtig weich.

### MIO BODY-BRUSH

**Baba, Cellulite. Hallo, schöne Haut.**

Trockenbürstenmassagen pflegen Haut und Bindegewebe ganz natürlich – sie peelen die Hautoberfläche und regen die Durchblutung an. Das fördert den Lymphfluss und hilft beim Abtransport von Giftstoffen aus dem Gewebe. Die Bürste ist aus nachhaltigem Bambus, mit natürlichen Wildschweinborsten und Gumminoppen.

Inkl. Massageanleitung.



Je Stück:

€ 17,00

# DETOX-KUR: DAS PROGRAMM

## PHASE 1: 10 TAGE AUSLEITEN

Um beim Vergleich mit dem Hausputz zu bleiben: Als erstes Werkzeug in unserer Kur ist der Hochdruckreiniger fürs Grobe dran. Mit viel Wasser können wir die Schlacken ausspülen, die Fertiggerichte, Naschereien und Konsorten hinterlassen haben. Durch das Weglassen von Alkohol, Nikotin und Kaffee werden auch deren Reste ausgeleitet. Pflanzliche Tropfen zur Ausleitung und Stärkung der Leber sind hier eine sinnvolle Hilfe.

Alle Arten von Zucker nähren die „falschen“ Bakterien und Pilze. Der Verzicht auf Zucker, Brot, Nudeln und Obst entlastet daher unseren Darm. Zwischendurch hilft uns eine warme Suppe aus der Thermoskanne über Hungerattacken hinweg.

## PHASE 2: 10 TAGE REINIGEN

Natürliche Darmreinigung, unterstützt durch mineralstoffreiche pflanzliche Kapseln und Tropfenmischungen, ist die Voraussetzung für den Aufbau einer gesunden Darmflora. Sind die Entgiftungs- und Reinigungsprozesse erst einmal in Gang gebracht, können die strengen Regeln etwas entschärft werden.

Bei unserem symbolischen Frühjahrsputz treten wir hiermit in die Staubwedel-Phase ein, wo die Feinarbeit ansteht. Jetzt dürfen wir jeden zweiten Tag Getreide zu uns nehmen – jedoch keine Weizenprodukte. Viel bekömmlicher sind etwa Buchweizen, Hirse oder Hafer. Zudem versorgen uns regionale Früchte alle zwei Tage mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Um die Fettverbrennung anzukurbeln, empfiehlt sich na-

türliche Unterstützung, z. B. in Form von Fatburner-Präparaten aus der Apotheke.

---

**Man verliert nicht immer,  
wenn man entbeht.**

aus „Wilhelm Meisters Lehrjahre“  
von Johann Wolfgang von Goethe

---

## PHASE 3: 10 TAGE UMSTELLEN

Nach gut drei Wochen Großreinemachen kehren wir allmählich zur „Normalkost“ zurück. Im Verlauf der letzten Phase unserer Kur kann sich unser Körper sanft darauf einstellen. Natürlich achten wir auch weiter auf unsere Ernährung: Jetzt steht neben Gemüse auch wieder mehr Obst auf unserem Speiseplan – am besten in Bio-Qualität. Zu bedenken gilt es aber, dass die Verdauung von Rohkost dem Darm einiges an Kraft und Zeit kostet. Damit wir sie besser vertragen, sollten wir rohes Obst und Gemüse deshalb stets nur vor 15 Uhr zu uns nehmen. Auch ein bisschen Zucker sowie ab und zu ein wenig Alkohol sind in Ordnung.

Während der gesamten Kur können wir auf wertvolle Unterstützung aus dem Pflanzenreich zurückgreifen. Basische Fastensuppen und Schlankheitstropfen helfen dabei, Altes loszulassen, dämpfen unseren Hunger, heben die Laune und stärken unser Durchhaltevermögen.

## PHASE 4: 1 MONAT AUFBAUEN

Erst nach der Reinigung ist unser Körper bereit für die Zufuhr von Mineralien und Vitaminen. Jetzt nimmt er dankbar an, was wir ihm an Gutem zuführen. Einen Monat lang vitalisie-

ren wir unseren Körper durch wertvolle, abwechslungsreiche Speisen und füllen zusätzlich unsere Mikronährstoff-Depots mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln auf.

## UNVERTRÄGLICHE NAHRUNG?

Die Traditionelle Europäische Medizin kennt keine für alle Menschen gültige „richtige Ernährung“. Schließlich sind Verdauungssystem und Stoffwechsel jedes Menschen unterschiedlich. Entspricht die Nahrungszusammensetzung nicht den Eigenheiten unseres Verdauungssystems, kann es zu Unverträglichkeitsreaktionen auf einzelne Nahrungsmittel kommen. Diese äußern sich etwa in Magen-Darm-Beschwerden, Abgeschlagenheit oder gar Depressionen und Angstzuständen. Die Hauptauslöser sind – neben der falschen Zusammenstellung der Mahlzeiten – mangelhaftes Kauen, zu spätes Essen und übergroße Portionen. Und natürlich zu viel Zucker.

Um einen derart entgleisten Stoffwechsel wieder ins Lot zu bringen, empfiehlt die TEM eine Entgiftungskur nach zuvor beschriebenem Muster. Im Anschluss rät sie generell zu frischen, saisonalen und naturbelassenen Nahrungsmitteln aus der Region. Diese sind den gleichen Bedingungen und Rhythmen ausgesetzt wie wir selbst. Am bekömmlichsten ist dabei pflanzliche Kost, aber keine Rohkost.

Wenn wir am eigenen Leib erfahren haben, was uns nicht nur gut schmeckt, sondern auch gut tut, fällt es gleich viel leichter, im Alltag öfter „Nein, danke!“ zu sagen. \*



# DETOX-BEGLEITER

## FIGUR.PUR-KAPSELN

**Effektive Hilfe beim Erreichen und Halten des Wunschgewichts.** Lästige

Fettdepots werden leichter abgebaut und in Energie umgewandelt, mit Zink und B-Vitaminen.



MIT  
GUTSCHEIN  
GÜNSTIGER  
siehe  
Seite 16

**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

**60 Stück: € 19,90**

## OVI-KOMPLEX-KAPSELN

**Natürliche Darmreinigung, gesunde Darmflora.** Die Kapseln mit verschie-

denen Pflanzen-Extrakten helfen, die Balance der gesunden Darmbakterien wieder herzustellen.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

**50 Stück: € 29,90**

## SCHWARZKÜMMELÖL-KAPSELN

**Für eine intensive Darmreinigung.**

Schwarzkümmel bekämpft Entzündungen, Bakterien sowie Viren. Hilft bei Allergien und bringt einen trägen Stoffwechsel auf Trab.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

**60 Stück: € 19,90**

## BIO-MAITAKE-VITALPILZ-KAPSELN

**Gegen Heißhunger.** Wertvolle bioaktive Vitalstoffe helfen beim „Kilos los-

lassen“, gleichzeitig bremsen sie den Anstieg des Blutzuckerspiegels.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

**60 Stück: € 33,90**

## FASTENSUPPE

**Sättigt gut und kurbelt die Fettverbrennung an.**

Die isotonische Suppe mit u. a. Sellerie und Karotte wirkt natürlich entwässernd. Zusätzlich regt sie den Kreislauf an und stärkt das Bindegewebe. Hefefrei!

**300 g: € 10,90**



## AUSLEITUNG.PUR-TROPFEN

**Aktivieren die Ausscheidungsorgane.**

Leiten Schlacken und Giftstoffen aus – u. a. mit Wacholder- und Birken sprossen, Edelkastanie, Hirschzunge und Zeder.

**50 ml: € 19,90**



## LEBER.PUR-TROPFEN

**Entgiften und stärken die Leber.** Mit Löwenzahn, der die Leber unterstützt so-

wie entzündlichen Prozessen vorbeugt, und Wacholder, der den Stoffwechsel und die Entgiftung fördert.

**50 ml: € 17,90**



## TRINK-RATGEBER WASSER ODER TEE?



von Mag. pharm. Eva Eigner

*Unser Körper besteht zu 2/3 aus Wasser. Es findet sich in jeder Zelle und ist für alle Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich. Doch wann ist es sinnvoller Wasser zu trinken und wann sind Kräutertees besser geeignet?*

## WASSER

„Leeres“ Wasser erfüllt am besten die wichtige Entschlackungsfunktion: Je weniger Mineralien das Wasser enthält, desto mehr im Körper gelöste Schadstoffe kann es aufnehmen und ausschwemmen. Natürlich soll das Wasser keine Kohlensäure enthalten und nicht kälter als Zimmertemperatur getrunken werden – sonst produziert unser Magen zu wenig Verdauungssäfte.

## KRÄUTERTEE

Der Flüssigkeitsbedarf kann auch mit Kräutertees gedeckt werden, da diese basisch sind.

Es gibt verschiedene Mischungen, die je nach Bedarf ein anderes Organsystem unterstützen. Sie wirken z. B. gegen Blähungen oder fördern die Leberfunktion.

# Glücklich sein macht schön

Sich selbst treu bleiben und innere Zufriedenheit – wahre Schönheitselixiere für jedes Alter.

Es gibt Tage, an denen es uns einfach echt gut geht – ohne äußeren Grund. Wir spüren eine innere Zufriedenheit mit uns selbst und unserem Leben. In diesen Momenten achten wir nicht besonders auf unser Äußeres. Es ist nicht so wichtig, was wir anziehen oder ob wir einen „Bad Hair Day“ haben. Und gerade dann

bekommen wir unerwartet Komplimente: „Warst du auf Urlaub? Du siehst so strahlend und frisch aus.“ Dabei mögen wir uns im Augenblick einfach so, wie wir gerade sind. Dieses liebevolle Selbstbild spiegelt sich in unserer Ausstrahlung wider. Es macht uns unheimlich anziehend und attraktiver als jede neue Frisur,

jeder perfekt gezogene Lidstrich oder aufgepinseltes Rouge.

Sich wohl in seiner Haut zu fühlen, ist ein Schönheitselixier, das in jedem Alter seine Wirkung entfaltet. Starten wir in den Tag mit einem lächelnden Blick in den Spiegel und sagen wir zu uns selbst: „Ich bin wunderbar und wertvoll.“

## HAUT.HAARE. NÄGEL-KAPSELN

**Strahlende Haut, glänzendes Haar, starke Nägel.** Viele wertvolle Bestandteile fördern und erhalten die Kraft und Schönheit von Haut, Haaren und Nägeln – u. a. Silizium, Kupfer, Zink und Biotin sowie Extrakte aus der Perlhirse, dem Bambus und dem Vitalpilz Polyporus.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

60 Stk.: € 14,90

## APOTHEKERS HANDBALSAM

**Natürlich samtweiche Hände.**

Schnell einziehender Balsam mit nährenden und regenerierenden Wirkstoffen. Enthält die Pflanzkraft von Aloe vera, Hagebutte und Ringelblume. Spendet viel Feuchtigkeit, hilft beim Abheilen kleiner Verletzungen und kann Pigmentflecken reduzieren. Frei von Mikroplastik, Silikonölen und Parabenen.



50 ml: € 12,90

## APOTHEKERS FUSSBALSAM

**Gepflegte, hornhautfreie Füße.**

Sanfter, nährender Balsam für attraktive Füße – auch ideal bei verhornter Haut an Fersen und Ellbogen. Mit den Wirkstoffen von u. a. Aloe vera, Propolis und Teebaumöl. Erfrischt die Füße, hilft gegen Fußpilz und pflegt auch Diabetiker-Füße optimal. Enthält kein Mikroplastik, keine Silikonöle oder Parabene.



50 ml: € 11,90  
100 ml: € 19,90



## BEAUTY-MIKRONÄHRSTOFFE

Wie sehr wir uns selbst mögen, zeigt sich auch in unserem Lebensstil. Schlafen wir ausreichend, machen wir genügend Bewegung, gönnen wir uns Entspannung und achten wir auf eine ausgewogene Ernährung? Gerade ein Mangel an Mikronährstoffen macht sich rasch äußerlich bemerkbar: Wir haben unreine Haut, unsere Nägel werden brüchig, das Haar wirkt glanzlos und strohig. Besonders wichtige Mineralstoffe sind Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Silizium. Aber auch viele Vitamine, allen voran die Vertreter des B-Komplexes, sind für eine gesunde, gut durchblutete Haut verantwortlich.

Gerade wenn uns das Leben viel abverlangt, ist es wichtig, besonders gut auf uns zu schauen: Planen wir Extra-Pausen ein, freuen wir uns an den kleinen Dingen des Lebens und verwöhnen wir uns mit Mineralstoffen, Vitaminen und wertvoller Nahrung. \*

## PFLEGETIPP WILDROSENÖL

Für gepflegte Nägel und schöne Haut hat sich das harmonisierende Wildrosenöl bewährt. Veredelt mit antiseptisch wirkender Zitrone, verwöhnt

und beruhigt es trockene und rissige Hände. Auch ideal bei Pigmentflecken, Falten und leichten Verbrennungen. Als Roll-on ist es besonders praktisch für die Handtasche.

von Karin Pignitter, PKA

## WAS UNS UNSERE NÄGEL ERZÄHLEN

### Weißer Punkte

Gehen wahrscheinlich auf mechanisch verursachte Störungen während des Nagelwachstums zurück. Sind meist harmlos.

### Längsrillen

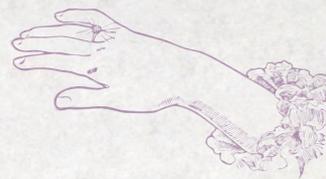
Gleichmäßige Längsrillen sind unbedenklich, einzelne können auf Durchblutungsstörungen oder Schuppenflechte hinweisen.

### Querrillen

Vertiefungen quer über den Nagel kommen meist an Daumen und großen Zehen vor. Sie können Anzeichen für Mangelernährung oder überstandene schwere Infektionen sein.

### Brüchige Nägel

Entstehen durch mechanische Beanspruchung, häufigen Kontakt mit Wasser und starken Seifen oder falsche Pflege. Auch ein Mangel an



Biotin, Eisen oder Kalzium kann der Grund sein. Neben einer ausgewogenen Nährstoffversorgung hilft hier Pflege mit nährenden Ölen.

### Verfärbungen

Gelbe Nägel entstehen durch Nikotin, gelb-graue deuten auf Nagelpilz hin, bläuliche auf eine verminderte Sauerstoffversorgung des Blutes.

### Verdickungen

Durch mechanische Überbeanspruchung oder Wachstumsschäden bzw. von zu engen Schuhen.

### Nagelpilz

Kommt über kleine Verletzungen unter die Haut, die Nägel verfärben sich, werden brüchig und heben sich aus dem Nagelbett.

Entgeltliche Einschaltung



### MICOBLOCK®

Zur Behandlung und Vorbeugung von Nagelpilz: Die Wirkstoffe von Dermovitamina MICOBLOCK® dringen gut und schnell in den Nagel ein. Dort senken sie den pH-Wert und wirken dadurch einer Vermehrung des Pilzes im infizierten Nagel entgegen. Zudem wird der behandelte Nagel optimal abgedichtet.

## VEGANER NAGELACK

### Fünfmal frei von Giftstoffen.

Frühlingsfrisch gepflegte Hände, mit Lacken in vielen strahlenden, lang haltenden und gut deckenden Farben. Die „Intensae“-Nagellacke enthalten keine Lösungsmittel wie Toluol, keine Weichmacher wie Campher und Phthalate, kein Allergie auslösendes Formaldehyd und kein Formaldehydharz.



Je 12 ml: € 16,95



# Gute Nerven, starke Muskeln

Die Vitamine des B-Komplexes sind für beinahe alle Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich.

**Z**u den Vitaminen der B-Gruppe gehören acht Vitamine, die allesamt als Vorstufen für Koenzyme dienen. Sie geben also wichtigen biochemischen Reaktionen in unserem Körper Starthilfe. Außerdem treten B-Vitamine nie alleine auf – sie bringen immer einen oder mehrere Kollegen mit, die alle eng zusammenarbeiten. Ursprünglich hatte diese Vitamin-Familie mehr als acht Mitglieder. Im Lauf der Zeit stellten sich jedoch einige als Nicht-Vitamine heraus, weshalb die Nummerierung der einzelnen B-Vitamine heute nicht mehr durchgehend ist.

## ENERGIE, NERVEN UND PSYCHE

Vor allem in der Energiegewinnung aus unserer Nahrung leistet die Vitamin-B-Gruppe wertvolle Arbeit. Sie bildet Enzyme, die Kohlenhydrate spalten, um Glucose zu erzeugen. Damit lässt sich unser Nervensystem samt Gehirn mit Energie versorgen. B-Vitamine helfen außerdem dabei, Nährstoff-Energie in Muskelaktivität umzusetzen.

Damit unser Nervensystem einwandfrei funktionieren kann, ist das rich-

tige Verhältnis von Natrium und Kalium in unseren Körperflüssigkeiten immens wichtig. Für diese Balance sind ebenfalls die B-Vitamine zuständig. Auch für die Umwandlung bestimmter Hormone – etwa Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin – braucht es Vitamin B. Diese Hormone sind für unsere seelische Ausgeglichenheit und unsere Stimmungslage verantwortlich.

## WER ERHÖHTEN BEDARF HAT

Unser Bedarf an Vitaminen der B-Gruppe lässt sich im Normalfall mit gesunder Mischkost decken – solange auch genug Vitamin-B-reiche Lebensmittel dabei sind. B-Vitamine kommen sowohl in pflanzlichen wie auch tierischen Speisen vor: in Leber, Fleisch und Fisch genauso wie in Samen und Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkorn- und Milchprodukten. Beim Gemüse heißen die Vertreter z. B. Spinat, Broccoli oder Grünkohl.

Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen haben jedoch einen erhöhten Bedarf an bestimmten B-Vitaminen: Kinder im Wachstum, Frauen vor und während der Schwan-

gerschaft sowie Stillende. Bei Frauen in der Menopause wirken zusätzliche Vitamin-B-Gaben der Osteoporose entgegen. Auch Sportler, stark gestresste Menschen und Diabetiker profitieren von einem Mehr an Vitamin B.



## WAS SIND VITAMIN-B-RÄUBER?

Einige Arzneien und Vitamine benutzen in unserem Stoffwechsel dieselben Transportsysteme und Enzyme. Besonders Magensäureblocker und Hormonpräparate sind für einen Mangel an einzelnen B-Vitaminen verantwortlich:

Protonenpumpenhemmer reduzieren die Säurebildung in der Magenschleimhaut – dadurch ist zu wenig Magensäure für die Vitamin-B12-Aufnahme aus der Nahrung vorhanden. Die Anti-Baby-Pille und andere Hormonmittel sorgen für mehr Östrogen im Blut – was den Bedarf an Folsäure und Vitamin B6 erhöht. Auch andere Medikamente haben einen negativen Einfluss auf unseren Vitamin-B-Haushalt, z. B. Blutzucker-Senker, Entwässerungspräparate oder einige Rheumamittel. \*

# DER VITAMIN-B-KOMPLEX

Bezeichnung	Funktion in unserem Körper	In welcher Nahrung enthalten
<b>B1</b> Thiamin	Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für Nerven und die Herzmuskulatur	Schweinefleisch, Haferflocken, Vollkornprodukte, Fisch (Thunfisch, Scholle), Hülsenfrüchte, Karfiol und Kartoffeln
<b>B2</b> Riboflavin	Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkornprodukte und Gemüse (z. B. Broccoli)
<b>B3</b> Niacin	Auf- und Abbau von Aminosäuren, Fettsäuren und Kohlenhydraten	mageres Fleisch, Innereien, Milch, Eier, Fisch, Brot, Backwaren und Kartoffeln
<b>B5</b> Pantothensäure	Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und einigen Aminosäuren, Aufbau von Fettsäuren, Cholesterol und einigen Hormonen	Leber, Muskelfleisch, Fisch, Milch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sowie Pilze
<b>B6</b> Pyridoxin	Aminosäure-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, Bildung des roten Blutfarbstoffes, Nerven- und Immunsystem	v. a. Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse wie Kohl und grüne Bohnen, Bananen, Kartoffeln und Nüsse
<b>Biotin</b> auch B7	Als Koenzym im Protein-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel	Leber, ungeschälter Reis, Sojabohnen, Eigelb/gekochte Eier, Haferflocken, Spinat, Champignons, Linsen und Nüsse
<b>Folsäure</b> Folat, auch B9	Zellteilung und Zellneubildung, Bildung der roten Blutkörperchen, Proteinstoffwechsel und im Nervengewebe	grünes Blattgemüse, Spinat, Kohl, Fenchel, Gurken, Tomaten, Hefe, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Weizenkeime und Sojabohnen, Leber, Niere, Milchprodukte Eier
<b>B12</b> Kobalamin	Blutbildung, DNA-Synthese, Abbau einzelner Fettsäuren	Kalbs- und Rinderleber, Fleisch, Fisch, Milch-(produkte) und Eier

Quellen (Stand: Jänner 2017): Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs/Vitamine | [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)  
Österreichische Gesellschaft für Ernährung/Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente | [www.oege.at](http://www.oege.at)

## VITAMIN-B-KOMPLEX-FORTE-KAPSELN

**Für mehr Leistungsfähigkeit, Konzentration und Ruhe im Alltag.**

Vitamin B ist der Nervenstärker, der mehrere wichtige Stoffwechselprozesse unterstützt. Regelmäßig eingenommen, verbessert der ausgewogene

Vitamin-B-Komplex in den veganen Kapseln die Konzentration, fördert die innere Ausgeglichenheit und sorgt für mehr Energie.



**KAPSELPASS  
9+1 GRATIS**

60 Stück: **€ 24,90**

Engeltliche Einschaltung



### 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

## PURPUR.YOGA

**In der Ruhe liegt die Kraft.**



Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, Apothekerin und Yoga-Instruktorin in Ausbildung beim City Yoga Graz

*Mit dieser 5-Minuten-Basis-Meditation kannst du wieder zu dir selbst finden und zur Ruhe kommen. Regelmäßiges Üben ist zu Beginn wichtig, damit du die Erholung spüren kannst.*

Stelle dir einen Wecker auf fünf Minuten und nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Schließe die Augen und atme einige Male tief und langsam durch die Nase ein und aus, ohne den Atem in irgendeiner Weise zu kontrollieren. Beobachte das Kommen und Gehen deines Atems und spüre, wie dein Bauch sich mit der Einatmung hebt und mit der Ausatmung nach innen zieht. Wie ist dein Atem: lang oder kurz? Sind Ein- und Ausatmung regelmäßig? Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, dich Gedanken ablenken, lass diese los und bring deine Konzentration wieder auf den Atem zurück. Beim Klingeln des Weckers öffne deine Augen und bring langsam wieder Leben in Arme und Beine. Spüre nach – wie fühlst du dich, was hat sich verändert?

**Ich bin entspannt und erfreue mich an meinem Tun. Im Hier und Jetzt.**



## „Zell-Gegengift“ Selen

Schützt vor freien Radikalen, Schwermetallen & Co.

**D**er Mineralstoff Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement für Pflanzen, Tiere und Menschen. Als Bestandteil von Enzymen ist es vor allem wichtig für das Funktionieren unseres Immunsystems, der Schilddrüse und unserer Fruchtbarkeit.

Da unser Körper Selen nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung zugeführt werden. Jedoch kommt in den österreichischen Ackerböden so wenig davon vor, dass es ergänzt werden muss: für Nahrungspflanzen in Form von Düngemitteln, Nutztiere erhalten Futterzusatzstoffe.

### Die Dosis macht das Gift.

Paracelsus

Für uns Menschen ist Selen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln – etwa das Selenmethionin aus Brauherfe – besser bioverfügbar als solches aus tierischen Lebensmitteln, wie z. B. das Selenocystein. Diese organischen Selenquellen kann unser Körper zu etwa 90 % verwerten, anorganische Selenverbindungen, also Selenat und Selenit, nur zu gut 50 %.

### GIFT- UND RADIKALFÄNGER

Selen geht mit im Körper vorhandenen Schwermetallen – wie Arsen, Aluminium, Blei, Cadmium oder Quecksilber – chemische Verbindungen ein, die schwer löslich sind und uns daher keinen Schaden mehr zufügen können. Nach demselben Prinzip entschärft es auch die für unsere Zellen ge-

### SELEN-TROPFEN

**Schützen die Zellen vor oxidativen Schäden.** Das immunstimulierende Spurenelement Selen liegt in den Tropfen in ionisierter, reiner Form vor. Als Radikal-Fänger schützt es unsere Zellen vor oxidativen Schäden, wird aber u. a. auch für den Auf- und Abbau von Schilddrüsenhormonen benötigt. Selen wirkt unterstützend bei Entzündungsprozessen und Infektionen.



50 ml: € 14,70

fährlichen freien Radikale. Diese sind unter anderem verantwortlich für die wiederkehrenden Entzündungsschübe chronischer Erkrankungen – an Gelenken, im Darm, auf der Haut etc.

### SELEN IN DER KREBSTHERAPIE

Durch die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung kann Selen den Körper gegenüber Krebs stärken. Zudem ist es eine große Hilfe bei der Linderung von Nebenwirkungen einer Bestrahlungstherapie. Hierfür wird ausschließlich anorganisches Selen eingesetzt, das die gesunden Zellen vor der für die Tumor-Zerstörung nötigen Strahlung schützt. Auch die Nebenwirkungen dieser Behandlung werden stark reduziert – insbesondere die unangenehmen und die allgemeine Konstitution schwächenden Durchfälle.

Da der Grat zwischen Selen-Unter- und Überversorgung schmal ist und von vielen Faktoren abhängt, ist eine ärztliche Bestimmung des Selenpiegels stets zu empfehlen. \*

### SELEN-KAPSELN

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



**KAPSELPASS**  
9+1 GRATIS

60 Stück: € 19,90



# Training für die Haut

Straff, elastisch und strahlend schön – mit Mio.

GET IN SHAPE.  
HIER UND  
JETZT.

**F**it bis in die Pobacken: sichtbar und spürbar, dank der leistungsstarken Körperpflegeprodukte für aktive Frauen. Mio – fit skin for life – wurde entwickelt, um die Haut in Bestform zu halten. Sie ist die erste Pflegelinie für den ganzen Körper, die in ihren Eigenschaften einer hochwertigen Gesichtspflege ebenbürtig ist. Reich an Wirkstoffen – aber frei von Parabenen, Mineralölen, Vaseline, synthetischen Duft- und Farbstoffen, Phthalaten und PEGs. \*

## GET WAISTED KÖRPERFORMER

**Zum Verbessern der Silhouette.** Der Körperformer festigt die Haut, indem er die Durchblutung fördert, den Fettabbau ankurbelt und neue Fettzellen daran hindert, sich langfristig anzulagern. Mit den aktiven Inhaltsstoffen von u. a. Braun- und Rotalge sowie Meerfenchel.



100 ml: € 42,00

## WORKOUT WONDER MUSKELGEL

**Kühlt und belebt die Muskeln sofort,** lindert dank natürlichem Magnesium alltägliche Verspannungen genauso wie Muskelkater. Rosskastanie, Kamille und Schachtelhalm entgiften und reduzieren Schwellungen, Arnika beugt Entzündungen vor und hilft bei Schmerzen.



100 ml: € 25,00

## MIO SKINCARE GYM KIT

**Erfrischt müde Haut nach dem Sport.** Super Feuchtigkeitsspender für unterwegs. Das Set enthält 10 Clean Slate Workout Reinigungstücher und 30 ml Workout Wonder Gel.

Je Set: € 25,50

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

Blattlinie: „Purpur News“ ist eine Kundenzeitschrift der Purpur Apotheke und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei bei der Komplementärmedizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

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

Erscheinungsweise: quartalsweise  
Auflage: 5.500 Stück

Konzept & Realisation: bocom GmbH

Fotocredits: publicdomainvectors.org, Lichtbildneri, iStock, fotolia, Quagga Illustrations, shutterstock  
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.

## THE ACTIVIST KÖRPERÖL

**Festigt und nährt die Haut.** Das Körperöl ist besonders reich an natürlichen Antioxidantien und wertvollen Omega-fettsäuren sowie Vitaminen. Es stärkt die Haut, macht sie elastisch und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Enthält Öle von u. a. Karotten-, Cranberry- und Färbdistelsamen.



120 ml: € 35,00

## BOOB TUBE+ BRUSTFESTIGER

**Die Waffe gegen die Schwerkraft** strafft die empfindliche Haut an Busen sowie Dekolleté mit Hyaluronsäure und hält sie mit Kollagen elastisch. Pflanzliche Aufheller reduzieren Sonnenschäden, Extrakte aus Gurke, Maulbeerbaum und Hibiskus sorgen für einen strahlenden Teint.



100 ml: € 37,00



JETZT  
KOSTENLOS  
KENNEN-  
LERNEN

purpur  
studio  
Natur & Schön

## purpur.studio-Schnupper-Angebote



**4. APRIL: Holistic Pulsing, 30 Min.,** bei Lisa Huber.  
Sanfte Körper- und Energiearbeit, bringt den Körper mit speziellen Griffen in Schwingung und schenkt tiefe geistige sowie körperliche Entspannung.



**26. APRIL: Gesichtsbehandlung, 30 Min.,** bei Sarah Goldgruber.  
Reinigung, Gesichtsmassage und Pflege mit Bio-zertifizierter Apothekenkosmetik. Spezifische Naturextrakte: rein, konzentriert, wirkungsvoll.

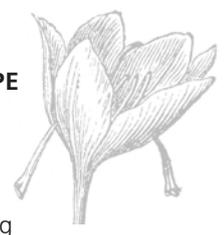


**9. MAI: „max and me“-Handmassage, 45 Min.,** bei Lisa Huber.  
Achtsame Massage an den Energiezentren der Hände, mit den wundervollen „max and me“-Ölen. Löst Blockaden, lässt die Lebensenergie wieder fließen.

Teilnahme kostenlos, Terminvereinbarungen jedoch erforderlich. Anmeldung für alle Behandlungen in der Purpur Apotheke. Das Purpur Studio befindet sich im Obergeschoß des Purpur-Apotheken-Gebäudes. Aktion gilt nur für Stammkunden und pro Stammkunde ist nur eine Aktion buchbar.

## Die Gewinner des TEM-Winter- Such-Gewinnspiels

Codewort: **STERNSCHNUPPE**



Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Frau Alina Boschanig
2. Preis: Frau Brigitte Laserer
3. Preis: Frau Doris Mische

**Wir gratulieren recht herzlich!**



## purpur GUTSCHEIN März/April 2017



60 Stück:  
**€ 16,90**  
statt € 19,90

**FIGUR.PUR-KAPSELN**  
Zielgewicht erreichen und halten: Lästige Fettdepots werden abgebaut und in Energie umgewandelt. Mit Zink & B-Vitaminen.

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 2017

**€ 10,-**  
ab einem Kauf von  
Purpur-Laden-Produkten  
im Wert von € 30,-

purpur laden  
Wunder & Schön

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

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

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



## purpur GUTSCHEIN Mai/Juni 2017



50 ml Handbalsam +  
100 ml Fußbalsam

Je Set:  
**€ 28,80**  
statt € 32,80

**HAND- UND FUSSBALSAM**  
Apothekenkosmetik im Kombi-Angebot:  
Für natürlich samtweiche Hände und gepflegte, hornhautfreie Füße.

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

