



Purpur News

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



13 PRAU IM WA...
Mit Frauen...
erleben neue...
Lebensabsch...

14 SPORTVER...
Tages zur M...
gung und E...
der Lebens...

3 RUTHE LIM...
Säfte und...
Unterstütz...
natürliche...
unterer Ase...

8 VIGORANZA...
Wertvolle P...
unserer Fei...

11 KLARER KO...
Wie wir sat...
dem Schme...
gelassen w...

3 ASTHMA W...
So bleiben...
und könn...
dabei sein...

8 FIT DURCH...
Wische gra...
Beigetter...
Wohlfühl...

15 VEGANER...
„Intensiv...“
Fakten für...
schöne Nig...

KAPSELPASS
9+1 GRATIS

Hotel
Mama
immer
geöffnet

MAIL

TEA

L'HOTEL DES
FLEURS
BOULEVARD
15



Der Sinn des Lebens ist das Leben

An einem Sommerabend im Jahr 1978 kommt der Maler und Filmemacher Hugues de Montalembert in seine New Yorker Wohnung zurück und überrascht zwei Einbrecher. Als er sich zur Wehr setzt, sprüht einer der beiden Lösungsmittel in seine Augen. Die Verätzung der Netzhäute ist irreversibel. Er erblindet direkt nach dem Überfall im Alter von 35 Jahren vollständig. Eineinhalb Jahre später sitzt de Montalembert im Flieger und bereist Indonesien. Allein. Keiner weiß Bescheid. Dieser wilde Entschluss habe ihn gerettet, er sei dadurch wieder ins Leben zurückgekehrt, wird de Montalembert später einmal sagen.

MUTPROBEN DES LEBENS

Im Jahr 2010 erscheint de Montalemberts Buch „Der Sinn des Lebens ist das Leben“. Es sind die Erinnerungen an den Prozess der Erblindung und seine Anstrengungen, aus der Dunkelheit zu kommen. Ein Buch über Unabhängigkeit, über die Schönheit des Lebens. Und über Vertrauen. Wie hat es dieser Mensch – dessen ganzes Leben darauf ausgerichtet war, zu sehen – geschafft, sich ohne Augenlicht nicht selbst aufzugeben?



TEM-Winter-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

Die ersten 300 Teilnehmer erwartet je ein **wärmendes Fußbadesalz für eine wohltuende Anwendung**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- PREIS: „Birgit Haag“-Rock** im Wert von € 200,-
- PREIS: Holistic-Pulsing-Behandlung** im Wert von € 60,-
- PREIS: ImmunPUR-Box** im Wert von € 59,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse



Leben ist Veränderung: Aus der Zeitschrift „purpur.news“ wird das Magazin „pure freude“, das Sie im April 2017 mit vielen neuen Geschichten und Produkten rund um ein freudvolles Leben überraschen wird.

Die Geschichte von Hugues de Montalembert zeigt uns, wie überlebenswichtig das Vertrauen in das Leben ist. Wieder zu vertrauen, bedeutet, den Mut zu schöpfen, sich trotz Verletzungen erneut zu öffnen, sich verletzlich zu machen und etwas zu riskieren. Durch Schicksalsschläge, Enttäuschungen und Niederlagen kann unser Herz gegenüber dem Guten erblinden. Wir sehen nur mehr Gefahren, haben Angst und wollen uns schützen. Wir klappen die Brücken zur Umwelt hoch, bauen einen Schutzwall. Wir begeben uns in Isolation und machen uns damit selbst zum Opfer. Dabei ist es genau diese Verletzlichkeit, die uns stark und lebendig macht. Denn wenn wir mutig sind, dem Leben mit Vertrauen zu begegnen, schaffen wir es, aus der Angst zu kommen – und es passiert etwas Wunderbares: Wir empfinden wieder Lebensfreude, nehmen das Gute um uns herum wahr und mehr noch: Wir ziehen das Gute an und haben eine positive Ausstrahlung auf andere. Feiern Sie Ihr Leben.

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

Das neue Magazin „pure freude“ erscheint im April 2017.

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Safranblüten-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 31. Jänner 2017.

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

Ihr Anblick am Abendhimmel lässt uns Wünsche formulieren:

			R			C					P
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---

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.

Aufsteigende
Fußbäder

Frische Luft

Sternanis · Zink · Vitamin C

Warm essen

Körper warm
einpacken

Kleines Immunkraft-1x1

Wenn alle Jahre wieder die Erkältungszeit kommt, sind wir vorbereitet und gestärkt.

WÄRME BEWAHREN

Wenn wir nicht erkalten, werden wir uns auch nicht erkälten. Daher empfindliche Stellen mit Haube, Schal, Handschuhen und Socken gut warm halten. Dabei besonders auf die Füße achten: Senfmehlfußbäder erwärmen nachhaltig. Auch regelmäßige Saunabesuche heizen uns so richtig ein.

WARME SPEISEN

Jetzt ist es besonders wichtig, dass wir frisch gekocht und warm essen – und zwar vitaminreich und saisonal: mit viel Gemüse, Reis und Kartoffeln. Meiden sollten wir Zucker, Weizenmehl- und Kuhmilchprodukte. Unsere Abwehrkraft können wir mit Zink, Vitamin C und Sternanis stärken.

FRISCHE LUFT

Egal wie das Wetter ist und wie kurz die Tage sind: Die Nase möglichst oft tagsüber in die frische Luft zu halten – für ca. 10 Minuten – kräftigt unser Immunsystem. Wichtig dabei: Bewusstes Ein- und Ausatmen. Noch besser ist ein 30-Minuten-Walk in der Natur bei Wintersonne. ❁

IMMUN-TRIO

Pflanzkraft für eine starke Abwehr. Sternanis bekämpft Viren und Bakterien. Die potenten Pflanzentropfen stärken das gesamte Immunsystem.



60 Stück Sternanis-Kapseln,
50 ml ImmunPUR-Akut-Tropfen,
50 ml ImmunPUR-Schutz-Tropfen:
je **€ 19,90**

Promotion



ASPIRIN®+C FORTE

Das neue Aspirin®+C forte wirkt schnell und stark, vor allem am Beginn einer Erkältung – bei Halsschmerzen, Kopfschmerzen und Fieber. Je Brausetablette mit 800 mg entzündungshemmender Acetylsalicylsäure und 480 mg Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems. Arzneimittel
L.AT.MKT.09.2016.4690 Entgeltliche Einschaltung

Promotion



BRONCHOSTOP®

BRONCHOSTOP® Thymian Hustenpastillen – das beliebte, rein pflanzliche Arzneimittel löst festsitzenden Schleim, fördert das Abhusten und beruhigt so den quälenden Husten. Die Hustenpastillen sind ideal für unterwegs. **www.bronchostop.at**
Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei Erkältungshusten ausschließlich auf langjährige Verwendung beruht. BRO-0129_1506



Safran: Lila-Laune-Krokus

Das wertvolle pflanzliche Antidepressivum zaubert Sonne in unsere Herzen.

PFLANZENSTECKBRIEF

SAFRAN (*Crocus sativus*)



Wuchsform: mehrjährige Knollenpflanze, 5 bis 10 cm hoch, bildet lockere Horste

Synonyme: Safrankrokus

Pflanzenfamilie:

Schwertliliengewächse (Iridaceae)

Verwendete Pflanzenteile:

Stempelfäden (= weibl. Blütenteil)

Anwendungsbereiche: Depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Augenheilkunde, Magen-/Darmbeschwerden, Leberleiden, Nervenerkrankungen, Demenz bzw. Alzheimer, Frauenleiden

Das teuerste Gewürz der Welt kam wahrscheinlich mit den Kreuzrittern im späten Mittelalter zu uns und wird heute noch in Österreich angepflanzt. Seine ursprüngliche Heimat liegt wohl im mittleren Osten – historische Quellen nennen Stationen in China und dem alten Ägypten genauso wie im Mittelmeerraum der Antike. Safran war und ist eines der bedeutendsten Exportgüter seines Hauptanbaugebietes, des Iran – vom alten Perserreich bis zur heutigen Republik.

Was Safran so wertvoll macht? Von dem ohnehin nicht großen Krokus werden lediglich die Stempelfäden der Blüte verwendet. Diese werden bis heute in mühevoller Handarbeit geerntet und in winzigen Mengen abgefüllt – bis zu 200.000 Blüten braucht es für ein Kilo Safran. Der kostet dann aber auch in etwa so viel wie ein kleiner Gebrauchtwagen ...

Safran zeichnet sich vor allem durch seine starke Färbekraft aus. Wenige Stempelfäden reichen, um Speisen leuchtend gelb (= gehl!) erstrahlen zu lassen. Das Färben von Kleidungsstücken benötigt schon bedeutend mehr des kostbaren Rohstoffes – daher gal-

ten safrangelbe Roben als Erkennungszeichen von hohem Rang und Namen. Neben der Farbe, die Safran auf den Tisch bzw. in den Alltag brachte, wur-

**Safran macht den Kuchen gehl
– und Naschkatzen glücklich.**

de er auch wegen seiner medizinischen Wirkkraft geschätzt. Entzündungshemmend, schmerzlindernd, antioxidativ und stimmungsaufhellend – diese Attribute verhiessen Erleichterung oder Heilung für sehr viele Beschwerden und Erkrankungen. Was früher aufgrund jahrhundertalter Erfahrungen praktiziert wurde, bekommt heute durch wissenschaftliche Studien ein solides Fundament.

SAFRAN: GOLD FÜR DIE SEELE

Iranische Mediziner haben herausgefunden, dass Safranal – der Hauptaromastoff des Safrans – es durchaus mit Serotonin-Wiederaufnahmehemmern, den am häufigsten verschriebenen Antidepressiva, aufnehmen kann. Safranal hebt den Serotoninspiegel ähnlich hoch wie das Medikament

– nur ohne dessen Nebenwirkungen. Viel mehr noch: Während zu den unerwünschten Wirkungen des Medikaments auch Libidoverlust, Erektionsstörungen und Scheidentrockenheit gehören können, bringt Safran Potenz und Libido in Schwung – Seele und Körper werden auf Zweisamkeit eingestimmt.

ZELLSCHUTZ & DURCHBLUTUNG

Safran unterstützt auch die Verdauung, hilft bei Blähungen und Sodbrennen. Das enthaltene Carotinoid Crocetin schützt die Leberzellen vor oxidativen Schäden durch z. B. freie Radikale. Eine gesunde Verdauung und eine starke Leber sind wichtige Faktoren für einen umfassenden Krebschutz. Daher tun wir gut daran, mehr Safran in unseren Speiseplan einzubauen oder die Nahrung entsprechend zu ergänzen.

Auch unseren Augen kommt die Einnahme von Safran zugute. Bei geröteten oder müden Augen hilft Safranextrakt, am besten gemeinsam mit Curcumin – das ergänzt und ver-

stärkt die Wirkung. Die beiden starken Antioxidantien gewährleisten die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße im Auge und können so die Netzhautfunktion verbessern. Gute Durchblutung heißt gute Sauerstoffversorgung – auch im Gehirn. Davon profitieren Demenz-Patienten, wenn sie Safran zu sich nehmen. Und auch hier ohne die beim entsprechenden Vergleichs-Medikament üblichen Nebenwirkungen, z. B. Erbrechen – wie eine Studie bewies.

Frauen haben mit Safran auch einen guten Freund für die ungeliebte Zeit vor der Menstruation: Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen etc. lassen sich mit Safran gut in den Griff kriegen. Zudem hemmt er den Appetit – insbesondere auf Süßes – und verstärkt das Sättigungsgefühl.

Da sich Safranpflanzen auch in unseren Breiten wohl fühlen und winterhart sind, kann jeder mit einem kleinen, sonnigen Plätzchen einen eigenen Lila-Laune-Krokus pflanzen – fürs Backen und Kochen sind nur ein paar Safranfäden notwendig ... ❁

SAFRAN-TROPFEN

Sonnendoping für die Seele.

Safran erhellt das Gemüt bei Depressionen, Stimmungsschwankungen und PMS. Da er die Durchblutung der kleinsten Blutgefäße fördert, schützt und heilt er müde, gerötete Augen und stärkt die Libido von Frauen und Männern. Safran ist ein starkes Antioxidans und hilft u. a. bei der Gewichtsreduktion.



30 ml: € 22,50

„DIE.NIKOLAI“-PFLEGE

Ausgleichende Pflege für gestresste, empfindliche Haut. Die Tagespflege spendet intensive Feuchtigkeit mit Sahne-Safranauszug und Traubenkernöl. Safran beruhigt die Haut und ist ein starkes natürliches Antioxidans. In zwei verschiedenen Texturen.



je 50 ml: € 61,00



ORANGEN-SAFRAN-TARTE



von Neska Dzaferovic, helfende Hand

Boden: 250 g Dinkelmehl, 1 Prise Salz, 1 Pkg. Vanillezucker, 100 g Zucker, 25 g gemahlene Mandeln, 1 mittelgroßes Ei, 125 g Butter
Fülle: 25 g gemahlene Mandeln, 4 Bio-Orangen, 125 g Orangenmarmelade, 1 EL Mandelblättchen, 3 Safranfäden, 1 EL Staubzucker, Zitronenmelisse

Gute Laune geht durch den Magen. Zutaten für den Boden rasch zu einem glatten Teig verkneten und 15 Min. kühlen. Dann ausrollen, in die befettete und bemehlte Tarteform geben, Rand vorsichtig andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober- und Unterhitze 20 Min. backen. Danach den Boden mit gemahlener Mandeln bestreuen und mit Orangescheiben belegen. Marmelade durch ein Sieb streichen und mit Safranfäden aufkochen lassen. Safranfäden entfernen und noch heiß über die Orangescheiben gießen. Mit Mandelblättchen bestreuen und weitere 12 Min. bei 160°C Ober- und Unterhitze fertig backen. Mit Staubzucker und gehackter Zitronenmelisse garnieren. Mmmh ...





Kraftvolle Welt der Düfte

Ätherische Öle und ihre Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Ein Duft sagt mehr als 1.000 Worte. Denn Gerüche bilden eine wichtige Basis der Kommunikation. Tiere und Pflanzen verständigen sich zum Großteil auf diese ursprüngliche Art: Pflanzen vertreiben Schädlinge mit ätherischen Ölen und locken Bestäubungsinsekten mit Pheromonen an – auf letztere setzen auch viele Tiere beim Becircen eines Fortpflanzungspartners. Und selbst in unserer modernen Zeit spielt die „Duft-Kommunikation“ nach wie vor eine wichtige Rolle.

GERUCHSGEDÄCHTNIS

Riechen war und ist immens wichtig für unser Leben. Schon bei der Befruchtung findet das Spermium die Eizelle nämlich nur anhand einer ausgelegten Duftspur, die übrigens unwiderstehlich nach Maiglöckchen riecht. Genauso clever, aber weit komplexer funktioniert der menschliche Geruchssinn. Er hat eine besonders schnelle und direkte Verbindung ins Gehirn. Insbesondere zum limbischen System, das vor allem unbewusste Handlungen steuert und der Verarbeitung von Gefühlen dient.

Dieses Geruchsgedächtnis lässt uns noch Jahrzehnte später ganz genau daran erinnern, wie es zu Weihnachten in Omas Küche gerochen hat – oder im ersten Urlaub auf der Alm. Sind mit einem bestimmten Geruch angenehme Gefühle verbunden, können wir durch den gezielten Einsatz dieses Dufts wieder Wohlbehagen auslösen. Auch auf verschiedene Bereiche und Funktionen in unserem Körper haben die Inhaltsstoffe ätherischer Öle positive Auswirkungen: Keime in den Atemwegen werden beseitigt und wir können freier durchatmen, Stresshormone werden abgebaut und unser Nervenkostüm beruhigt sich, Verspannungen lösen sich, Schmerzen und Entzündungen gehen zurück ... Im Laufe der Jahrhunderte haben wir verschiedene Techniken entdeckt und weiter verfeinert, um die duftgebenden ätherischen Öle der Pflanzen zu gewinnen und zu nutzen.

ÄTHERISCHE ÖLE

Kurz gesagt: Ätherische Öle sind flüchtige Flüssigkeiten, die duften. Sie kommen zumeist in Blüten, Samen, Fruchtschalen und Harz der

Pflanzen vor. Die einfachste Methode, die Wohlgerüche aus der Pflanze zu holen, ist die Räucherung des getrockneten Ausgangsmaterials. Also „per fumum“ – durch den Rauch. Daher kommt auch die heutige Bezeichnung „Parfum“. Für ein längeres, reineres Dufterlebnis muss das Öl von der Pflanze getrennt und zur späteren Verwendung aufbewahrt werden.

Promotion



TAOASIS DUFTSET

Wärmende Winterdüfte für gemütliche Stunden. Das Set mit weißem Tonkrug und der wohltuenden Duftkomposition „Winterzeit“ zaubert eine festliche Atmosphäre und schafft Behaglichkeit. Die Duftkomposition „Winterzeit“ aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen enthält u. a. Kakao, Muskat und Tonka.

Relativ simpel ist die Kaltpressung der Schalen, die für Zitrusöle angewandt werden kann: Hier wird das ätherische Öl durch Zentrifugieren von der beim Pressen entstandenen Flüssigkeit getrennt. Das gebräuchlichste Verfahren ist jedoch die Destillation mithilfe von Wasserdampf: Über das zerkleinerte Ausgangsmaterial geleiteter heißer Wasserdampf treibt das ätherische Öl aus der Pflanze. Das Öl-Wasser-Gemisch kondensiert dann in einem gekühlten Rohr, Wasser und Öl werden in getrennten Behältern aufgefangen.

100 % NATÜRLICH

Ätherische Öle, die ausschließlich aus Pflanzen stammen, dürfen mit den Begriffen „naturbelassen“ oder „natürlich“ bezeichnet werden. Das ist deshalb bedeutend, weil sich ätherische Öle auch im Labor „nachbauen“ lassen. Dann spricht man von „naturidentischen“ bzw. von „künst-



Weiter geht's auf Seite 8 →

ÄTHERISCHE ÖLE für die HAUSAPOTHEKE Zum Einnehmen oder Auftragen

LAVENDELÖL

- Verbrennungen
- Sonnenbrand
- Insektenstiche
- kleinen Schnitt- oder Schürfwunden
- Akne/entzündliche Hautausschläge

Eines der wenigen ätherischen Öle, das pur auf die Haut aufgetragen werden darf.



PFEFFERMINZÖL

- Spannungskopfschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Verbrennungen
- Insektenstiche
- Rheuma



Wirkt schwach antibakteriell und pilztötend. Nach dem Auftragen auf die Haut entsteht ein langes angenehmes Kältegefühl.

INGWERÖL

- Übelkeit, Verdauungsbeschwerden
- Atemwegsinfekte
- Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- Arthritis und Rheuma
- Muskelschmerzen

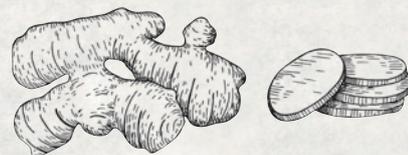
Schleimlösend, entzündungshemmend und schmerzlindernd.



TEEBAUMÖL

- Wunden
- Akne, Neurodermitis und Psoriasis
- Hühneraugen

Wirkt antiseptisch, antibakteriell und fungizid.



KERZEN & DIFFUSER

Duftende Raumdeko aus natürlichen Materialien. Die niederländische Firma BsaB steht für nachhaltige Wohlfühlprodukte nach dem Motto „simple pure and natural“. Z. B. Duftkerzen aus 100 % Soja-Wachs, in verschiedenen natürlichen oder Recycling-Behältern, sowie Diffuser – bestehend aus attraktiven Gefäßen mit Bambusstäbchen. Viele unterschiedliche Düfte aus natürlichen ätherischen Ölen.



Duftkerzen, Recycling-Glas, grün, braun oder weiß, pro Stück: **€ 22,00**

Diffuser, verschiedene Modelle, pro Stück ab **€ 31,00**

AROMA-VERNEBLER

Zur schonenden Kaltverdampfung von Duftölen. Die Ultraschallvernebelung sorgt für eine angenehme, dezente Raumbefeuchtung und Beduftung – nur wenige Tropfen reichen aus. Inkl. Beleuchtung.



**GRATIS
DUFTÖL**
beim Kauf
eines Verneblers
solange der
Vorrat reicht

Diverse Modelle,
pro Stück ab **€ 49,00**



FUSSMASSAGE MIT THYMIAN



Wohltuend bei kalten Füßen und Erkältungen ist eine immunstärkende Fußmassage mit in Basisöl verdünntem Thymianöl. Das regt die Durchblutung an und schenkt neue Kraft bei Stress und Erschöpfung. In Kombination mit Zitronenöl – ebenfalls stark desinfizierend – bekommt der etwas „schwere“ Thymianduft eine leichtere Note. Für Babys und Kleinkinder weißen Thymian verwenden.



von Mag. pharm.
Andrea Schöllhammer

lichen“ ätherischen Ölen – die meist fantasievolle Namen tragen wie „Bratapfel“ oder „Vanillekipferl“ und entsprechend billig zu haben sind. Da für einen Liter echtes Rosenöl bis zu fünf Tonnen handgepflückter Blüten benötigt werden, ist die Qualität hier auch am Preis zu erkennen. Nur eine rein pflanzliche Herkunft garantiert die komplette Fülle und das Zusammenspiel der natürlichen Eigenschaften der Öle – die bei weitem noch nicht in ihrer ganzen Komplexität erforscht sind.

Es lohnt sich auf jeden Fall, bei der Qualität keinerlei Abstriche zu machen und auf den natürlichen Ursprung der Substanzen sowie deren schonende Verarbeitung zu achten. Schließlich gelangen diese Stoffe in unsere Atemwege und an unsere Haut. Apropos Haut: Alle Wirkstoffe, die wir auf unser äußeres Schutzorgan auftragen – wie Kosmetika oder Massageöle – und deren Teilchen klein genug sind, gelangen innerhalb von 15 Minuten direkt in unsere Blutbahn.

ANWENDUNGSARTEN

Weil die ätherischen Öle stark konzentriert sind, werden sie niemals pur verwendet – ausgenommen Lavendelöl. Die angegebene Dosis gilt bei jeglicher Anwendung stets für gesunde Erwachsene. Kinder und Schwangere sollen immer nur ein Drittel bis maximal die Hälfte verwenden. Prinzipiell gibt es vier Arten der Anwendung: Einreibung, Bad, Inhalation und Beduftung.

Bei der Einreibung wird verdünntes Öl auf den Körper aufgetragen und einmassiert. Auf 50 ml Basisöl (z. B. Oliven-, Mandel- oder Jojobaöl) kommen dabei 20 bis 30 Tropfen ätherisches Öl. Das reicht für viele Male. Für das Bad werden ein paar Tropfen des Öls mit 3–5 EL Meersalz vermengt – dadurch mischt sich das Öl besser mit dem Badewasser – und in die Wanne gegeben. Zur Behandlung der oberen Atemwege oder der Gesichtshaut ist die Inhalation empfehlenswert. Dazu reicht eine Schüssel mit maximal 70 °C heißem Wasser

FLORAME EAU DE TOILETTE „JASMIN“

Der duftende Schatz der „Königin der Blumen“. Der Duft des Jasmins ist warm, süß, mit einer blumigen Kopfnote und einem großzügigen, eleganten Herz. Seine Wirkung als Aphrodisiakum ist seit tausenden Jahren bekannt, der delikate, blumige Duft hebt die Stimmung und entspannt. Mit naturreinen biologischen ätherischen Ölen.



100 ml: € 22,50



„MAX AND ME“-ÖLE

Überirdisch gute Pflegeöle aus dem Elfengarten. Die hochschwingenden natürlichen Pflanzenöle aus behutsamer Wildsammlung oder organisch-biologischem Anbau – „Schutzkreis“: liebevolle Zuwendung für Haut und Seele. „Reinste Schönheit“ klärt und balanciert unruhige Haut. „bezaubert“ nährt und verwöhnt sensible Haut.

Körperöl „Schutzkreis“
100 ml: € 60,00

Gesichts-Reinigungsöl
„Reinste Schönheit“
50 ml: € 56,00

Gesichtsöl „bezaubert“
30 ml: € 110,00

und ein paar Tropfen des gewünschten Öls. Ein Handtuch über dem Kopf hilft, den wohltuenden Dampf nicht ungenutzt entweichen zu lassen.

VON DER NASE INS HERZ

Die Beduftung mit ätherischen Ölen unterstützt unsere Gesundheit. Denn oft lässt sich unser geistig-seelisches Gleichgewicht ins Lot bringen, noch bevor wir körperliche Symptome entwickeln. Ähnlich wie bei Parfüms werden die ätherischen Öle nach ihrer Flüchtigkeit und ihrem Charakter in Kopf-, Herz- und Basisnoten unterteilt. Kopfnoten sind sofort riechbar, verflüchtigen sich aber nach der ersten Viertelstunde (z. B. Zitrusfrüchte, Pfefferminze, Rosmarin). Diese Düfte bringen uns Frische und Konzentration. Um einiges länger sind die Herznoten zu riechen (z. B. Lavendel, Rose, Melisse), die uns beruhigen und entspannen. Viele Stunden lang sind die Basisnoten bemerkbar (z. B. Weihrauch, Sandelholz, Patchouli). Diese schenken uns Kraft, Urvertrauen und Ausgeglichenheit.

DIFFUSER, VERNEBLER & RAUCH

Da ätherische Öle bei Raumtemperatur verdunsten, funktioniert die Duftausbreitung von selbst. Ein Fläschchen ätherisches Öl, in das ein paar Holzstäbchen gestellt werden – fertig ist ein einfacher Diffuser. Genauso simpel geht es mit einem Duftstein aus porösem Material, auf den das Öl geträufelt wird.

Mit einem Ventilator verteilen sich die Düfte natürlich rascher und weiter. Hierfür gibt es kleine Geräte für die Steckdose oder mit Batterien, in denen ein mit Öl versehenes Pad eingelegt wird. Am effektivsten ist die Vernebelung der Aromen mit Ultraschall-Geräten, bei denen durch Schwingungen erzeugter, ionisierter Wasserdampf die Düfte verbreitet und dabei auch noch die Luft reinigt.

Besonders stimmungsvoll ist freilich eine schöne Duftlampe mit Teelicht und großer Wasserschale, damit das Öl nicht zu heiß wird. Und wer das ursprüngliche Dufterlebnis schätzt, greift zu klassischem Rauchwerk. *

RÄUCHERZUBEHÖR

Für besinnliche und sichere Räucherzeremonien. Qualitäts-Utensilien, passend zum edlen Räucherwerk in Form von Blättern, Harzen, Holzen oder Mischungen: hochwertige Gefäße und geeigneter Räuchersand, Holzkohle, Kohlezangen, Harzlöffelchen und Aschepinsel.

Räucherschalen ab **€ 13,90**

Räucherwerk ab **€ 4,90**



DER KLEINE RÄUCHER-KNIGGE

RÄUCHERWERK

Spezielle Baumharze, Hölzer, Rinden, Wurzeln und Kräuter setzen im Feuer ihre Duft- und Wirkstoffe frei. Die Bestandteile der Mischungen sollen natürlichen Ursprungs sein. 1 bis 2 Prisen reichen für eine Anwendung aus. Jedes Räucherritual immer mit einer reinigenden Mischung beginnen.

RÄUCHERSCHALE

Ein flaches Gefäß aus feuerfestem Material mit ca. 15 cm Durchmesser, das am besten rutschfest auf einem Teller platziert wird. So kann die Schale auch gut durch den Raum bewegt werden.

RÄUCHERKOHLE

Kohle beim Entzünden immer mit einer Zange halten. Das beigemengte Salpetersalz dient den Holzkohletabletten als Zündhilfe, darum „britzelt“ es anfangs wie bei einer Wunderkerze. Sofort auf den Sand legen und 10 Min. durchglühen lassen. Die Kohle glöst sehr gleichmäßig und erreicht die richtige Temperatur (bis zu 300°C!).

RÄUCHERSAND

Der Sand belüftet die Kohle von unten und hält die Hitze vom Gefäß ab. Außerdem wird die Schale so nicht mit Rückständen des Räucherwerks verschmutzt. Sand bei Bedarf nachfüllen.

Panta rhei – alles fließt

Eine ungestörte Durchblutung lässt uns täglich den Fluss des Lebens spüren.

Solange wir leben, steht unser Herz-Kreislauf-System niemals still. Blut wird unaufhörlich vom Herzen bis in die kleinsten und entferntesten Kapillargefäße gepumpt, wo es Sauerstoff und Nährstoffe abliefern. Aufgenommen und weitertransportiert wird alles, was vor Ort nicht benötigt wird – und schon geht es wieder auf den Rückweg.

Je älter wir werden, desto enger wird es innerhalb unserer Blutgefäße. Im Laufe der Jahre sammelt sich nämlich allerhand Unerwünschtes in den Gefäßwänden an, die sich dadurch verdicken und verhärtet. Diese natürliche Arteriosklerose wird durch viele Faktoren bestimmt. Die gute Nachricht: Die meisten davon können wir selbst beeinflussen.

BLUTBAHNEN SAUBER HALTEN

Die Ablagerungen in den Gefäßwänden werden „Plaques“ genannt und bestehen aus Blutfetten, Thromben, Bindegewebe und Calciumphosphat. Wenn wir nicht rauchen und unsere Blutfettwerte und den Blutdruck im gesunden Bereich halten, tun wir schon sehr viel Gutes für durchgängi-

ge Blutgefäße. Auch kleine Änderungen des Lebensstils – mit geringerem Stress, ein paar Kilos weniger und regelmäßiger Bewegung – bringen schnell eine Verbesserung.

DURCHBLUTUNG ENTSTÖREN

Wer ständig ohne konkreten Anlass kalte Füße und Hände hat, sollte eine Durchblutungsstörung als Ursache ins Auge fassen. Auch unspezifisches Kribbeln, Taubheitsgefühle oder gar Schmerzen in den Extremitäten

Blut ist ein ganz besonderer Saft.
aus „Faust I“, J. W. von Goethe

können Hinweise in diese Richtung sein. Auf jeden Fall gilt es, derartige Warnsignale unseres Körpers ernst zu nehmen. Je früher eine Abklärung der Ursachen erfolgt, umso besser können wir selbst gegensteuern und Schlimmerem vorbeugen – etwa der „Schaufensterkrankheit“: Wegen Beinbeschwerden muss man immer wieder stehen bleiben, die schmerzfreie Gehstrecke reduziert sich im Krankheitsverlauf beständig weiter.

HILFE AUS DER NATUR

Pflanzliche Präparate helfen, die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern und die Ablagerung von Fetten und „Verkalkungen“ zu verringern. So etwa Ginkgo und Knoblauch – am besten in der Kombination mit Weißdorn und Mistel – sowie Buchweizen- und Rosskastanienextrakt. ❁

Promotion



PADMA CIRCOSAN®

Die Kräuterkapseln PADMA CIRCOSAN® aus der tibetischen Medizin fördern die Durchblutung und werden z. B. bei kalten Händen und Füßen, Kribbeln und Ameisenlaufen oder Beschwerden beim Gehen angewendet.

DMS-PA-CIR-1116-33

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung in den genannten Anwendungsgebieten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

HUFE SCHWINGEN & WECHSELDUSCHEN



Regelmäßige Bewegung hält unser Gefäßsystem in Schwung. 3-mal in der Woche gut 40 Minuten flott spazieren gehen oder radfahren reichen schon aus – idealerweise in der freien Natur, am besten im Wald. Dadurch wird das Wachstum von neuen peripheren Arterien gefördert, was der Durchblutung natürlich zugute kommt. Auch häufiges Barfußgehen – daheim oder im Garten – regt über die empfindlichen Fußsohlen die Blutzirkulation im ganzen Körper an. Zuhause können wir einige Therapien nach Pfarrer Kneipp anwenden, die unsere Gefäße optimal trainieren – also Wassertreten, Wechselduschen, Trockenbürstenmassagen der Haut oder langsam ansteigende Fußbäder.



von Sarah Goldgruber, PKA

RISIKOFAKTOREN BEWUSST MACHEN

Weil sich die Blutzirkulation nur allmählich reduziert, bleiben Gefäßerkrankungen oft sehr lange unbemerkt. Doch gerade in einem frühen Stadium bestehen die besten Heilungschancen bzw. Behandlungsmöglichkeiten. Daher sollten wir bereits auf kleine Anzeichen oder Veränderungen achten – besonders, wenn wir zur Risikogruppe der Raucher gehören.

RISIKOGRUPPEN

Unbestreitbar ist, dass Raucher zur am meisten gefährdeten Bevölkerungsgruppe zählen, wenn es um Durchblutungsstörungen geht. Die Bildung von Plaques in den Gefäßwänden beginnt bei Rauchern nämlich schon in einem früheren Lebensalter und schreitet um einiges schneller voran als bei Nichtrauchern. Ganz ähnlich benachteiligt sind Diabetiker, Bluthochdruck-Patienten und stark Übergewichtige.



SELBSTBESTIMMUNG

Meist greifen wir unbewusst und aus reiner Gewohnheit zur Zigarette. Aus dem früher für besondere Anlässe reservierten Genuss ist ein dauernder Stress-Konsum geworden. Der erste Schritt, um vom Rauchen loszukommen, ist das Bewusstmachen, wann, wo und warum wir rauchen. Dabei kann ein „Raucherprotokoll“ helfen. Hier wird jede Zigarette genau mit Zeit und Anlass festgehalten. Nur wenn wir unsere Gewohnheiten genau kennen, haben wir die besten Chancen, wieder rauchfrei zu werden. Erst wenn wir einmal begonnen haben, etwas für uns zu tun, können wir bewusst erleben, was uns gut tut.

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, Gefäßerkrankungen und Schlaganfällen vorzubeugen.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück:
€ 33,90

KRILLÖL-KAPSELN

Verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. 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.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück:
€ 35,90

BASENPULVER

Zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts. Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen für eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung und optimieren die Stoffwechselaktivität. Kalzium, Kupfer, Mangan und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit.



200 g:
€ 13,90
400 g:
€ 22,90

Mann sein = Ruhe + Kraft

Die potente Formel für ein gesundes, erfülltes (Liebes-)Leben.

Höher, schneller, weiter ... bis nichts mehr geht. Ja, wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Bei Männern ist Erfolg ein Muss – im Beruf, beim Sport und im Bett. Aber: Wie weit fährt ein Auto mit leerem Tank? Eben! Irgendwann sind auch die menschlichen Kräfte derart erschöpft, dass es mit einem Boxenstopp allein nicht getan ist und „einmal gründlich ausschlafen“ nicht mehr reicht.

DER RESERVETANK

Neben der Lebensenergie, die sich immer wieder regeneriert, verfügen wir auch über eine einmalige Kraftreserve, die „Essenzenergie“ genannt wird und eng mit unserer Sexualenergie verbunden ist. Bildlich gesprochen wird dieser Reservetank vor der Geburt einmal gefüllt – sein Inhalt kann jedoch nicht ergänzt werden. In China bezeichnet man diese Energie als das „Qi der Ahnen“.

Wer sich also ständig im Kampfmodus befindet und lebt, als ob es kein morgen gäbe, erschöpft diese begrenzte Energie vorzeitig und muss zwangsläufig ausbrennen.

IMMER VOLLGAS ...

Sprüche wie „Nur die Harten kommen in den Garten“ sind typisch für leistungsbetonte Kerle. Ebenso charakteristisch ist aber auch deren Angst vor dem Versagen. Und zu allem Überfluss darf der einsame Reiter diese Angst niemandem zeigen. Ja nicht einmal sich selbst gegenüber eingestehen – allein das könnte schon als Schwäche gelten. Also wird verschwiegen und verdrängt, was das Zeug hält. Jeden Tag wird das Anziehen der Arbeitskleidung zum Anlegen einer Rüstung. Mann ist hart – fertig.

... BIS IN DIE WERKSTATT

Beim Versuch, aus dem Leistungs-Dilemma auszubrechen, wählen leider viele die falsche Abzweigung. Entweder sie powern sich in der Kraftkammer komplett aus oder laufen vor den Problemen wortwörtlich davon. Dabei geraten sie wieder in Wettbewerb mit sich und anderen – und verbrauchen auch noch die allerletzten Reserven. Andere setzen auf Entspannung. Klingt gut, bedeutet aber meistens: völlige Passivität vor dem

Fernseher und zur Krönung noch einen Schlummertrunk. Ja, Berieselung lenkt ab und Alkohol hilft beim Einschlafen, aber das „Feuerwasser“ verbrennt auf Dauer die Lebensenergie, vermindert die Schlafqualität und führt wiederum zur Erschöpfung. Auch Nikotin ist kontraproduktiv – es verschlechtert die Durchblutung. Ja, auch dort!

MANNESKRAFT.PUR-KAPSELN

Natürliche Kraft-Booster.

Aminosäuren und Chrysin – ein Flavonoid aus der Passionsblume – unterstützen gemeinsam mit den Wirkstoffen von Hafer, Vitalpilz Cordyceps, Brennnessel und Maca die Funktion der Prostata, die Potenz und die männliche Libido.



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück: € 19,90

Oft hält Mann das jahrelang durch, bis sich die seelischen Probleme auf der physischen Ebene äußern. Dann reicht die äußere Rüstung nicht mehr und der Körper selbst verhärtet sich. Die Sehnen und Bänder werden steif, die Muskeln verkrampfen, nichts im Körper ist mehr im Fluss.

Erst wenn die Leistung im Job dann wirklich nachlässt und auch im Bett nichts mehr läuft, ist der Leidensdruck groß genug, um Motivation für eine echte Veränderung zu finden. Dann bestehen aber leider auch meist mehrere Baustellen, an denen gleichzeitig gearbeitet werden muss. Aber bitte nicht im Akkord!

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Viele kleine Schritte bringen uns auch ans Ziel. Als erstes gilt es, das richtige Maß zu finden: Wie viel Schlaf brauche ich wirklich? Wo kann ich mich richtig fallen lassen und muss an nichts mehr denken? Welche Bewegung tut mir gut? Bei der Work-Life-Balance kommt es auch auf den

Beruf an – Bürohengste vertragen mehr Actionsport, Dienstreisende sind vielleicht mit Schwimmen, Yoga oder Walken besser bedient.

Wichtig ist es dann auch, eine Regelmäßigkeit einzuhalten – nicht nur beim Ausgleichssport, sondern auch bei Ernährung und Schlaf. Körper und Geist verlangen nämlich nach einem gewissen Rhythmus und lassen sich nicht gern austricksen.

Bedenke gut, was deine Kraft vermag und was über deine Fähigkeit hinaus geht.

Horaz
(römischer Dichter)

Am sinnvollsten ist es natürlich, schon früher etwas zu tun, damit uns die Kraft nie komplett ausgeht. Zur Pflege des männlichen Lebens-Akkus eignen sich pflanzliche Hausmittel hervorragend: Ginseng, Maca, Vitalpilz Cordyceps, Sägepalme & Co. In der Ruhe liegt übrigens auch die Manneskraft ... ❁

PROSTATA.PUR-KAPSELN

Unterstützen Prostata und Blase.

Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion sowie zum normalen Testosteronspiegel im Blut bei. Vitamin B6 reguliert die Hormontätigkeit. Mit den Wirkstoffen aus Kürbiskernen, Sägepalme und Brennnessel, die die normale Funktion der Blase und der Prostata unterstützen.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 19,90

PROSTA.PUR-TROPFEN

Stärkere Blase, besserer Schlaf. Die Power-Kombination enthält u. a. Sägepalmenextrakt, das übermäßigen – vor allem nächtlichen – Harndrang vermindert und Entzündungen reduziert. Sonnenhut sorgt für eine gesteigerte Infektionsabwehr und Goldrute stärkt den gesamten Nieren- und Blasenbereich.



50 ml: € 17,90



TIPP SCHÜSSLERSALZE SALZ FÜRS SCHMALZ

Biochemie nach Dr. Schüssler: In der Anflitz-Analyse wird der konkrete Bedarf geklärt und danach eine individuelle Therapie zusammengestellt.

Die Mineralsalze dienen als „Kraftfutter“ für die Zellen im jeweiligen Teilbereich des Körpers.

Besonders stärkende Salze sind:

#03: FERRUM PHOSPHORICUM
Einsatz-Bereich: Immunsystem

#04: KALIUM CHLORATUM
Einsatz-Bereich: Schleimhäute

#05: KALIUM PHOSPHORICUM
Einsatz-Bereich: Nerven

#07: MAGNESIUM PHOSPHORICUM
Einsatz-Bereich: Muskeln

#08: NATRIUM CHLORATUM
Einsatz-Bereich: Flüssigkeitshaushalt

#09: NATRIUM PHOSPHORICUM
Einsatz-Bereich: Stoffwechsel

#11: SILICEA
Einsatz-Bereich: Bindegewebe



von Mag. pharm. Georg Hakim



Chrom, der Turbostoff

Wichtig für Blutzuckerspiegel und Fettstoffwechsel.

Klein, aber oho!“ Das trifft auf essenzielle Spurenelemente wie Chrom auf jeden Fall zu. Als Bestandteile von Enzymen und Hormonen sind diese Mineralstoffe für den geregelten Ablauf vieler biochemischer Vorgänge zuständig. Es braucht nur wenige Mengen davon in unserem Körper – aber ohne sie läuft rein gar nichts.

**Chrom macht schlank und fit.
Es dämpft den Heißhunger und lässt die Muskeln wachsen.**

Eine der Hauptaufgaben von Chrom liegt in der Unterstützung des Hormons Insulin, das unseren Blutzuckerspiegel reguliert – was nicht nur für Diabetiker wichtig ist. Auch bei der Verstoffwechslung von Fetten hat Chrom eine große Bedeutung – es senkt das Gesamt-Cholesterin und die Triglyceride im Blut, zudem lässt es das „gute“ Cholesterin ansteigen. So einen wertvollen Helfer gilt es für den Bedarfsfall ausreichend im Körper zu speichern: Unsere Chrom-Reserven liegen in Leber und Milz, den Knochen sowie Muskeln. Allerdings lässt unsere Speicherfähigkeit mit zu-

nehmendem Lebensalter nach. Umso wichtiger ist die regelmäßige Versorgung mit Chrom.

Woher bekommen wir also diesen wichtigen Turbostoff? Am einfachsten über unser täglich (Vollkorn-)Brot. Auch Nüsse, Rosinen, Linsen und Bohnen sowie Bierhefe enthalten viel Chrom, genauso wie Fleisch oder Meeresfrüchte.

FÜR MEHR LEISTUNGSKRAFT

Dass Chrom für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgt, hat mehrere positive Nebeneffekte. Zum einen schützt es uns vor Heißhungerattacken, andererseits hilft es uns, wach und konzentriert zu bleiben. Natürlich profitiert auch unsere körperliche Leistungsfähigkeit davon. Besonders beim Sport sollten wir genug Chrom-Reserven haben, da sich durch vermehrte Aktivität die Chromausscheidung über den Urin erhöht. Und gerade für die gesunde Muskelfunktion, und vor allem bei erwünschtem Muskelwachstum, brauchen wir Chrom zum Transport von Aminosäuren in die Muskelzellen.

Leider senkt die industrielle Verarbeitung den Chrom-Gehalt vieler Nahrungsmittel, sodass eine ausreichende – und den Lebensumständen entsprechende – Zufuhr nicht immer möglich ist. Deshalb ist eine hochwertige Nahrungsergänzung oft sinnvoll, speziell für sportlich aktive Menschen, Diabetiker und Senioren. ❁

Promotion



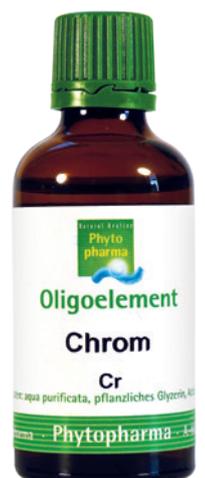
RELOAD24® KAPSELN

Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen sind oft Vorzeichen totaler emotionaler Erschöpfung. Der Expertenrat: Mehr auf sich selber achten und entleerte Energie-Akkus wieder auffüllen. Apotheken empfehlen dazu rezeptfrei die 2-Phasen-Formel namens ReLoad24. www.oekopharm.com

CHROM-TROPFEN

Für ausgeglichene Blutfettwerte und gegen Heißhungerattacken.

Als Stoffwechsel-Turbo sorgt Chrom für eine normale Fettverdauung und einen stabilen Blutzuckerspiegel. So wird übermäßiger Appetit auf Süßes natürlich reduziert, die Fettverbrennung angekurbelt und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Das Chrom in den Tropfen liegt in ionischer Form vor – zur besseren Aufnahme durch den Körper.



50 ml: € 14,70



NATUR-
KOSMETIK

© shutterstock | Andrea Sirri

Ausstrahlung ist zeitlos

Beautiful Aging: kompromisslose Naturkosmetik.



BEAUTIFUL AGING SERUM

Intensive, tiefenwirksame und rasch einziehende Pflege für die empfindliche Gesichtshaut. Das im Serum enthaltene Süßholz wirkt beruhigend und schützt vor freien Radikalen. So wird vorzeitiger Hautalterung vorgebeugt. Die Wirkung zeigt sich sofort – die Haut wird straffer und bezaubert mit strahlendem Teint.

30 ml: € 54,00

BEAUTIFUL AGING BELLEZZA OLIO

„Bellezza“, das heißt Schönheit auf Italienisch. Das wertvolle Schönheits-Öl erfüllt die vielseitigen Bedürfnisse anspruchsvoller Haut. Gesicht und Dekolleté werden angenehm glatt und geschmeidig. Gleichzeitig unterstützt das Öl die Haut dabei, Feuchtigkeit zu speichern. Fältchenbildung wird so aktiv vorgebeugt.

50 ml: € 58,00

BEAUTIFUL AGING BELLEZZA CREMA

Schönheit und einen Hauch „Unsterblichkeit“, das bietet die Bellezza Crema. Immortelle, die unsterbliche Blume des Mittelmeers, schützt vor sonnenbedingten Falten. Sheabutter verstärkt diese Wirkung und liefert wertvolle Vitamine. Trockene Haut wird wieder geschmeidig. Auch ideal zur Vorbeugung von Rötungen.

50 ml: € 75,00

Ich bin schön und wunderbar.

Mit der Haut ist es wie mit uns – im Laufe des Lebens verändern sich die Bedürfnisse. Dennoch wird sich unsere Haut nie nach Silikon und Paraffinen sehnen. Um ihre gesunde Ausstrahlung zu erhalten, sind Feuchtigkeit und natürliche Wirkstoffe die bessere Wahl. Für Beautiful Aging von ambient living cosmetics werden deshalb nur zertifizierte Bio-Heilpflanzen verwendet. Von Hand in kleiner Auflage gefertigt, lässt uns diese Pflege schön und gelassen in die Zukunft blicken. ✿

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Purpur Apotheke

Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM) e.U.

Geschäftsführer:

Mag. pharm. Dina Hotter-Rahman, MSc (TCM)

Radegunder Straße 47, 8045 Graz

Tel.: + 43(0)316/69 37 03

apotheke@purpurapotheke.at, www.purpurapotheke.at

www.facebook.com/purpurapotheke

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

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

Erscheinungsweise: quartalsweise, Auflage: 4.500 Stück
Konzept & Realisation:

bocom Unternehmenskommunikation GmbH

Fotocredits: Lichtbildneri, iStock, fotolia,

Quagga Illustrations, shutterstock

Druck: Druckerei Janetschek GmbH

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

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



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



purpur
laden
Wunder & Schön

weihnachts.laden

**Alles für das Christkind,
ab Freitag, 18.11.2016:** Außergewöhnliches, Schickes & Verrücktes: Wer auf der Suche nach einem „etwas anderen“ und dennoch stilvollen Weihnachtsgeschenk ist, sollte auch heuer wieder den Purpur-Weihnachts-Laden ansteuern. Stimmungsvolles Einkaufsambiente und zauberhafte Beratung inklusive ;)

purpur.advent.
shopping

Sa., 17.12.2016,
bis 16.00 Uhr

purpur. night. shopping

Di., 29.11.2016,
19.00–23.00 Uhr

–10 %
auf den gesamten
Einkauf*

Die fabelhafte Welt des Purpur-Weihnachts-Ladens besonders stimmungsvoll erleben: mit Wein- und Traubenkernöl-Verkostung sowie „max and me“-Handmassage.

* –10% auf den gesamten Einkauf während des purpur.night.shopping. Nur für Stammkunden und nur auf lagernde Ware. Gilt nicht für Arzneimittel. Nicht mit anderen Aktionen, Gutscheinen oder Treuekarten kombinierbar.

Die Gewinner des TEM-Herbst- Such-Gewinnspiels

Codewort: **GEISTESBLITZ**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Frau Ulrike Wakonig
2. Preis: Frau Franziska Wenzl
3. Preis: Frau Dr. Eva Petz

Wir gratulieren recht herzlich!



purpur GUTSCHEIN November/Dezember 2016



pro Stück:
€ 19,00
statt € 29,00

SOUL BOTTLE „PURE FREUDE“
Nachhaltige spülmaschinenfeste 0,6-Liter-Glasflasche mit Edelstahl-Bügelverschluss und Naturkautschuk-Dichtung.

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 Dez. 2016/Jänner 2017



100 ml:
€ 19,50
statt € 22,50

FLORAME-EDT „JASMIN“
Warm, süß und blumig, mit naturreinen biologischen ätherischen Ölen. Aphrodisiert, hebt die Stimmung und entspannt.

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

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



purpur GUTSCHEIN Jänner/Februar 2017



1 Box:
€ 49,00
statt € 59,00

IMMUN.PUR-BOX
Die Abwehrkräfte rundum stärken – mit Zink-Kapseln, Sternanis-Kapseln, Sternanis-Bad und NasenfreiPUR-Roll-on.

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

