



# PurpurNews

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



**2 ALTES KRÄUTERWISSEN**  
Traditionelle Europäische Medizin, wiederentdeckt für das moderne Leben



**6 PROBIOTIC-KAPSELN**  
Zum Aufbau der Darmflora – stärken das Immunsystem und verschönern die Haut



**7 ROYALES MASSAGEÖL**  
aus Königskerze und Königskrone richtet auf



Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Die Purpur Apotheke steht für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit den Schwerpunkten Traditionelle Europäische Medizin (TEM) und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Um Sie in Zukunft noch besser aus diesen Bereichen informieren zu können, haben wir uns entschlossen, unsere Kundenzeitschrift für Sie neu zu entwickeln. „Purpur News“ ist anders als andere Apotheken-Zeitschriften – nämlich ganzheitlich, traditionell – aber für das moderne Leben.

Gerade in hektischen Zeiten können uns Pflanzen aus der Traditionellen Medizin helfen. Zusammen mit weiteren sechs gleichgesinnten Apotheken bilden wir die „Traditionellen 7“ (T7) und arbeiten mit viel Hingabe an neuen Rezepturen, die wir Ihnen in den nächsten Ausgaben vorstellen werden. Diesmal geht es im großen TEM-Pflanzenporträt um den Sternanis, der wahre Wunder bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Erkältungen bewirken kann.

Beibehalten haben wir für unsere Leser die beliebten Rezepte, Produktempfehlungen und die Fotostrecke, die



*Traditionelle Heilpflanzen sind besonders im Winter wohltuend.*

einen Blick hinter die Kulissen der Purpur-Apotheke ermöglicht. Neu sind das kreative Such-Gewinnspiel mit tollen Preisen und eine Seite speziell für Kinder. Auch die Männer kommen bei uns nicht zu kurz: ihnen haben wir eine ganze Seite mit spezifischen männlichen Themen gewidmet.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit mit viel Gesundheit, festlichen Tagen und einen guten Start in das neue Jahr.

Herzlichst, Ihre

*Mag. Dina Hotter-Rahman und Team*

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März 2013.



## TEM-Winter-Such-Gewinnspiel

**Knacken Sie das Codewort unseres TEM-Winter-Such-Gewinnspiels.**

Es warten auf die ersten 300 Teilnehmer wohltuende **Sonnentor-Tees**. Alle richtig ausgefüllten Gewinnkarten nehmen an der Verlosung der drei Hauptgewinne teil:

- 1. PREIS: SQOOM-Anti-Aging: Gerät mit Gel und Cleanser**  
im Wert von € 529,-
- 2. PREIS: SQOOM-Anti-Aging: Leihgerät für 1 Monat**  
im Wert von € 197,-
- 3. PREIS: Purpur-Kosmetik-Paket** im Wert von € 70,-

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

**Und so funktioniert's:** Wir haben in der Zeitschrift Sternanis-Zeichnungen mit Buchstaben versteckt. Suchen Sie die Buchstaben, die zum Codewort fehlen, 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 das Codewort einfach an [apotheke@purpurapotheke.at](mailto:apotheke@purpurapotheke.at). Einsendeschluss ist der 12. Jänner 2013.

**So mystisch ist die kalte Jahreszeit.**

	I				Z			E
--	---	--	--	--	---	--	--	---

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.



# Erkältung ade!

Wenn im Winter der Körper erkaltet, gilt es Wärme von außen und innen zuzuführen. Aber auch heimische Kräuter sind gegen das Übel namens Erkältung gewachsen.

Die Traditionelle europäische Medizin (TEM) beschäftigt sich mit der Heilkraft und Wirkung unserer heimischen Pflanzenwelt. Altes Wissen, welches zum Teil verloren gegangen war, wird hier wiederentdeckt und neu aufbereitet, um auch die Menschen von heute in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Aktuell, in der Erkältungszeit, ist es wichtig, immer auf warme Füße und Nieren zu achten und auch den Nacken mittels Schal oder Tuch vor Zug und Kälte zu schützen. Wenn in der kalten Jahreszeit unser Körper erkaltet, ist es aber besonders wichtig, Wärme von innen zuzuführen.

## HILFE UND VORBEUGUNG

Am besten gekochte, warme Speisen essen und auf Milchprodukte und Orangensaft verzichten, denn diese kühlen den Körper aus. Während des Infekts sind Fleischgerichte oder Kraftbrühen eher kontraproduktiv – sie geben Energie und stärken dadurch auch Viren oder Bakterien. Für den gesunden Organismus ist eine gute Fleischsuppe zum Kraft tanken aber genau richtig.

Um einen beginnenden grippalen Infekt abzuschwächen, helfen der antiviral wirkende Buxbaum oder Birkenknospen. Letztere leisten auch bei Halsschmerzen gute Dienste – genauso wie Salbei oder Propolistropfen. Gegen trockenen Reizhusten eignet

sich wildes Stiefmütterchen, schleimlösend ist z. B. die Hasel. Lindernd bei Schnupfen und heilungsfördernd bei Nasennebenhöhlenentzündung wirkt die Weißbuche – besonders gut in Kombination mit der Johannisbeere, die als „pflanzliches Cortison“ gilt. \*



Promotion

**Bronchostop®**

Extrakte von Thymian und Eibisch machen dieses pflanzliche Arzneimittel zum Hustenlöser und Hustenlinderer in einem. Der Saft ist für Patienten ab 1 Jahr geeignet, schmeckt angenehm nach Himbeeren und enthält weder Alkohol noch Zucker.

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

## TIPP HOMÖOPATHIE DULCAMARA



Dulcamara, der „bittersüße Nachtschatten“ hilft gegen kalte Füße, schützt vor Blasenentzündung und besänftigt Ischiasbeschwerden.

Sobald das nass-kalte Wetter im Anmarsch ist, man fröstelt oder kalte Füße hat, können Erwachsene täglich 5 Dulcamara-Globuli in den Potenzen D6 oder D12 vorbeugend einnehmen.

von Mag. pharm. Christina Theiler



# Sternanis: Mr. Anti-Flu

Er gibt Weihnachtsbäckereien das charakteristische Aroma und ist ein hübsches Bastelutensil. Der Sternanis bietet aber auch viel Wertvolles für unsere Gesundheit.

---

## PFLANZENSTECKBRIEF



### ECHTER STERNANIS (*Illicium verum*)

**Wuchsform:** Baum (bis 20 m hoch)

**Synonyme:** Badian, Chinaanis

**Herkunft:**

Vietnam / Thailand / Südchina

**Pflanzenfamilie:**

Sternanisgewächse (Schisandraceae)

**Verwendete Pflanzenteile:**

Früchte und Samen

**Inhaltsstoffe:**

Shikimisäure, ätherische Öle, Anethol, Foeniculin, Cineol, Carvon, Gerbsäure, Limonen, Linalool, Rutin, Saponine, Terpene, Safrol, Kamphen



Ausgehend von China und Vietnam verbreitete sich der Echte Sternanis bis nach Indien, Thailand, Japan und auf die Philippinen, von wo er Ende des 16. Jahrhunderts seine Reise nach Europa antrat. Der bis zu 20 Meter hohe Baum hat seinen deutschen Namen einerseits durch das sternförmige Aussehen seiner Früchte und andererseits durch deren charakteristisches Aroma. Dieses ähnelt sehr dem des Anis, der auch im gemäßigten Klima unserer Breiten heimisch ist und bereits den Griechen bekannt war.

### ALTE KULTURPFLANZE

Schon vor 5.000 Jahren wussten die Chinesen um die vielfältige heilende Wirkung des Sternanis und setzten diesen erfolgreich zur Linderung bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden ein. In Indien wurde und wird der Echte Sternanis bei ayurvedischen Anwendungen für den Verdauungstrakt, aber auch gegen Gelenkentzündungen genutzt.

Der Japanische Sternanis (*Illicium anisatum*) ist mit dem Echten Sternanis eng verwandt – aber sehr giftig! Darum wird dieser Baum in Japan nicht für medizinische Zwecke verwendet, sondern für kultische: Die wohlriechende Rinde wird für Räucherzeremonien im Rahmen kultischer Handlungen gebraucht, der Baum selbst dient als Zierpflanze in Tempelgärten oder auf Friedhöfen.

### ANWENDUNGEN HEUTE

In unseren Breiten ist der Echte Sternanis vor allem als Gewürz aus der Küche bekannt – als Zutat für Glühwein und winterliche Tees sowie in verschiedenen Formen von Weihnachtsgebäck. Wer gerne asiatisch kocht, kennt vielleicht das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, bestehend aus Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchelsamen und Gewürznelken.

Und kaum eine Adventdekoration kommt ohne die markante Frucht aus. Das Aroma wird gerne von Parfümeuren für ihre Duftkreationen verwendet. Weit verbreitet ist der



→ Echte Sternanis auch als geschmackgebende Komponente in Likören und Bränden mit Anisnote, wie Pastis, Ouzo, Rakı ..., da der Sternanis im Anbau viel ertragreicher ist als sein krautiger Namensgeber.

In der Volksmedizin der Ursprungsländer wird Sternanis seit jeher gegen viele Krankheiten mit den unterschiedlichsten Erregern eingesetzt – denn Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien. Und das ohne Nebenwirkungen, wie man seit Langem durch den Einsatz bei kleinen Kindern und Säuglingen weiß, die bei Blähungen und Koliken von der krampflösenden Wirkung der ätherischen Öle profitieren.

Sternanis hilft vor allem bei Kopf-, Zahn-, Ohren-, Hals- und Gliederschmerzen, Fieber, Lippenherpes, Schnupfen und Husten. Bei beginnender Infektion eingenommen, kann Sternanis die Ausbreitung der Infektion sogar soweit eindämmen, dass gar keine Erkrankung eintreten muss.

### WIRKUNGSWEISE

Zum einen wirkt Sternanis möglichen bakteriellen Folgeerkrankungen einer Virus-Grippe entgegen, die lebensbedrohlich werden können – wie etwa eine Lungenentzündung. Zum anderen verleiht die enthaltene Shikimisäure dem Sternanis seine hervorragende antivirale Wirkung: Sie unterbricht die Infektionskette, indem sie die Viren daran hindert, sich von der Wirtszelle zu lösen und sich weiter im Körper auszubreiten. Diese seltene Eigenschaft machte Sternanis zum Ausgangsstoff für das Anti-Grippe-Medikament „Tamiflu“, das mittlerweile jedoch synthetisch hergestellt wird. \*



**Anwendung:** Je nach Wassermenge 1–2 TL Badesalz pro Vollbad im Badewasser auflösen.  
*Nach Anbruch 1 Jahr haltbar.*

### BADESALZ MIT STERNANIS

für 5 Gläser à 200 g

1 kg *unbehandeltes, grobes Salz*  
(Ausseer- oder Himalayasalz)  
10 g *Sonnentor Orangen gemahlen*  
10 g *Sonnentor Sternanis*  
je 10 Tropfen *reines ätherisches Öl*  
*Sternanis und Blutorange*  
Sternanis fein hacken, Orangenpulver und ätherische Öle gut mit dem Salz vermengen, in Gläser füllen und trocken lagern.

### REZEPT-TIPP:

## ORANGENMARMELADE MIT STERNANIS



von Susanne Müller, Lehrling

3 kg *unbehandelte Bio-Orangen*  
2 kg *Biorohrohrzucker*  
60 g *Pektin (oder 3 gestrichene TL Agar-Agar)*  
5 Stk. *Sternanis*

2 kg der Orangen mit Schale vierteln und über Nacht im lauwarmen Wasser einweichen. Am nächsten Tag ca. 10 Minuten in kräftigem Salzwasser ko-

chen und am besten wieder über Nacht in Wasser einweichen. Wasser eventuell öfters wechseln bzw. abschütten. Danach die Orangen zerkleinern. Restliche Früchte auspressen und den Saft mit Zucker und Pektin bzw. Agar-Agar vermischen. Aufkochen, Sternanis beimengen, 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Sternanis entfernen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Gelierprobe machen. Die Orangemarmelade noch heiß in Gläser füllen (ca. 19 Gläser à 200 ml), ein Stück Sternanis darauf geben und sofort verschließen.

**Schmeckt auch zum Gänsebraten ausgezeichnet!**



## STERNANIS-KAPSELN

### bekämpfen Viren und Bakterien bei Erkältungen

Unsere pflanzlichen Kapseln mit stark antiviraler Wirkung dienen zur Unterstützung bei Bronchitis, Angina, Entzündungen des Verdauungsapparates, Virusinfektionen, Magenkrämpfen und Blähungen. Bestandteile: Sternanisextrakt 4:1, 300 mg  
Dosierung für Erwachsene: 3x täglich eine Kapsel, im Akutfall bis zu 5 Kapseln täglich.

60 Stück: **€ 19,90**



ICH BIN AUCH  
INNEN SCHÖN :-)

# Schönheit sitzt im Darm

Funktioniert der Dünndarm nicht einwandfrei, muss die Haut als Ersatz-Ausscheidungsorgan herhalten – das macht nicht gerade schöner ...

Eine alte Weisheit sagt: „Wahre Schönheit kommt von innen.“ Besonders sichtbar wird der enge Zusammenhang von Gesundheit und Schönheit, wenn der Dünndarm übermäßig belastet ist. Dann leidet die Darmflora darunter und die Anzahl der „guten“ Bakterien verringert sich. Damit kann der Darm seiner Funktion als Ausscheidungsorgan nicht mehr richtig nachkommen und die Haut wird als „Ersatz-Weg“ herangezogen – das Ergebnis ist meist nicht gerade schön.

## MULTITASKING IM DARM

Eine gesunde Darmfunktion ist für gutes Aussehen ebenso zuständig wie für ein intaktes Immunsystem. Dadurch lassen sich bei der Behandlung der Darmflora gleich zwei Fliegen

### » Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch «

Dr. med. Franz Xaver Mayr  
(1875–1965)

mit einer Klappe schlagen: Hochwertige probiotische Mittel bringen neue „gute“ Darmbakterien an ihren Einsatzort und stärken gleichzeitig die Abwehrkräfte. Damit auch 100 Prozent der Wirkstoffe bis in

den Dünndarm gelangen, haben gute Probiotik-Präparate eine magensäure-resistente Hülle. Im Gegensatz dazu müssten wir 4 kg Joghurt essen, um unseren Tagesbedarf zu decken, da ein Großteil der „guten“ Bakterien im Magen bereits Endstation hat – abgesehen davon, dass Milchprodukte den Körper auskühlen und verschleimen.

Klar ist: Nur ein gesunder Darm kann ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Daher gilt es, zuerst den Darm zu „sanieren“ und dann die Haut mit einer gezielten Therapie von innen – etwa durch Goldhirse und Zink – aufzubauen. Der Dank ist der Mehrfach-Effekt: intakte Darmflora, schöne Haut und eine gesunde Ausstrahlung. \*

## KAPSEL-KOMBI-AKTION



Symbolfoto

Wer jetzt Darmpflege- und Zink-Goldhirse-Kapseln gemeinsam kauft, erhält gratis eine kopfhaut-freundliche Apotheker-Haarbürste, die die Haare nicht elektrisch auflädt. Passt in jede Handtasche!

### PROBIOTIC-KAPSELN

**verbessern die Darmflora  
und stärken das Immunsystem**

8 verschiedene Mikroorganismenstämme unterstützen den Darm beim Aufbau eines gesunden Milieus – insbesondere während und nach einer Antibiotika-Therapie.

Vorbeugend:  
3x täglich 1 Kapsel,  
therapiebegleitend:  
3x täglich 2 Kapseln.

60 Stk.: **€ 15,90**



### ZINK-GOLDHIRSE-KAPSELN

**für Haut, Haare und Nägel**

Zink ist wichtig für die Zellteilung schnell wachsender Gewebe, wie Haut & Haare. Hirse ist reich an siliziumhaltiger Kieselsäure und damit essentiell für die Zelle als Bau- und Stützelement.

2x täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser einnehmen. Empfehlenswert ist eine Kur über 2 bis 3 Monate.

60 Stk.: **€ 22,90**





## Frostschutz für die Haut

**R**ote Nase, blaue Lippen, kalte Ohren – schon ab 6°C wird's frostig im Gesicht. Dann kann der Kältereiz das Hautgewebe schädigen. Ein taubes Gefühl bleibt zurück – eine Erfrierung ist entstanden. Wärme von außen und innen lässt die Symptome bald wieder verschwinden. Bei starken Erfrierungen

jedoch stirbt Gewebe ab, die Heilbehandlung ist langwierig und es bleiben immer Narben zurück.

### ZEHEN, FINGER, NASE, OHREN

Alle Körperteile, die sich schlecht „warm einpacken“ lassen, bieten eine Angriffsfläche für Kälte, Nässe und Wind – Es herrscht Frostgefahr! Darum müssen wir Nase, Ohren, Wangen, Zehen und Finger beim Aufenthalt im Freien besonders gut schützen.

Auf keinen Fall dürfen Handschuhe oder Schuhe zu eng sitzen, da sonst die Durchblutung behindert wird. Nicht zu unterschätzen ist auch die gute alte Haube: Eine Kopfbedeckung vermindert die Wärmeabgabe über die Kopffregion und bewahrt die Ohren vor dem Erfrieren.

Fett hilft: Am besten schützen wir unsere Haut mit einer geeigneten, fettreichen Creme, die einen zusätzlichen Schutzmantel vor Kälte bildet. \*

## TIPP SCHÜSSLERSALZE FÜR DIE WINTERHAUT

Pflegeprodukte mit Schüsslersalzen schützen und stärken die Haut. Wie z. B. unser Schüssler Lippenbalsam der raue, rissige Lippen pflegt und gleichzeitig Fieberblasen abwehrt.



von Karin Pignitter, PKA



Promotion

### Avène Cold Cream

Eau Thermale Avène Cold Cream mit Kälteschutz ist speziell für empfindliche und trockene Haut geeignet. Die Aktivstoffkombination aus Bienenwachs und hautberuhigendem Avène Thermalwasser stellt den Hydrolipidfilm wieder her und schützt die Haut.

[www.eau-thermale-avene.at](http://www.eau-thermale-avene.at)

## Königskerze & Königskrone



**R**oyale Hilfe gibt es bei Muskelverspannungen im Nacken- und Rückenbereich: Die beiden Pflanzen, Königskerze und Königskrone, richten uns nach stundenlangem Sitzen wieder auf.

Die hauptsächlich als Hustenmittel bekannte Königskerze hat einen

„aufrichtenden“ Effekt auf die Wirbelsäule, der sogar die Psyche mit einschließt – die enthaltenen Pflanzenwirkstoffe steigern Antrieb und Entschlossenheit.

### EIN ROYALES PAAR

Das Johanniskraut, im frühen Mittelalter „Königskrone“ genannt, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und – als Tinktur eingenommen – antidepressiv. Bei äußerlicher Anwendung wärmt und lockert es die Muskulatur, wirkt hautberuhigend, reizlindernd und beschleunigt Heilungsprozesse.

Die Kombination beider Pflanzenöle verstärkt ihre Wirksamkeit. \*

## KÖNIGLICHES ÖL

**Massageöl mit Königskerze und Johanniskraut** lindert Verspannungen und Schmerzen, die durch lange andauernde einseitige Belastungen im Alltag entstehen – vor allem im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich.

100 ml: € 19,90





# Heiler Po, zufriedenes Baby

So werden wund Baby-Popos wieder zart: Tipps, die Kind und Mama gut tun.

**F**ast jedes Kleinkind leidet gelegentlich unter wunder Popohaut – häufig ausgelöst durch sauren Urin und Stuhl. Wenn Windelsoor oder eine Magen-Darm-Erkrankung ausgeschlossen werden können, liegt die Ursache oft in der Zusammensetzung der Muttermilch. In diesem Fall soll die stillende Mama Zitrusfrüchte, Beeren, starke Gewürze und Obst-säfte meiden. Nicht zu unterschätzen sind auch starke Emotionen, die sich auf Babys Stuhlgang auswirken können. Denn schon unsere Kleinsten haben Stress und unverarbeitete Erlebnisse „zu verdauen“.

## GESUNDE DARMLORA FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN

In der geschützten Umgebung von Mamas Bauch kennt Babys Immunsystem noch keine fremden Bakterien. Erst im Zuge der natürlichen Geburt kommt das Kleine im Geburtskanal zum ersten Mal mit der Außenwelt und ihren Keimen in Berührung. Deshalb ist eine intakte Vaginalflora der Mutter essenziell für eine gute Grundausrüstung von Babys Immunsystem – und damit für seine gesunde Darmflora. Bei einem Kaiserschnitt entfällt diese wichtige

Vorbereitung. Dann gilt es, die Kleinen oral mit Probiotika zu unterstützen, Frühchen ganz besonders. So kann das Kind genug Abwehrkräfte und eine gesunde Darmflora entwickeln – und damit einen wunden Po ganz vermeiden. \*



Promotion

## Hylaktiv Vagilact

Ein Ungleichgewicht der Vaginalflora kann durch Pilz-, Antibiotikatherapien, hormonelle Veränderungen oder Stress verursacht werden. Hylaktiv® Vagilact Vaginaltabletten unterstützen die natürlichen Abwehrkräfte der Vagina und fördern die Regeneration der Vaginalflora. Die Bestandteile Lactobacillus acidophilus und Milchsäure regulieren den natürlichen pH-Wert der Scheidenflora.

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

## TIPP HOMÖOPATHIE BORAX

Das seltene Mineral hilft gegen Windeldermatitis, Soor und „roten Popo“. 2–3 Globuli D4 bis zu 5x täglich. Wichtig: 15 Minuten vor und nach der Einnahme nichts essen und trinken.



von Mag. pharm. Andrea Schöllnhammer

## POPO-ÖL

### bei Windeldermatitis / Windelsoor

beruhigt, desinfiziert und entspannt die zarte Haut im Windelbereich. Nach jedem Wickeln dünn auftragen, eventuell stark betroffene Stellen mit Mullkompressen abdecken.

Enthält Rosengeranie, Honigextrakt, Lavendel fein, Manuka, Karottensamen, Kamille, Schafgarbe, Calendula- und Nachtkerzenöl.

30 ml: € 11,90







## Kleine Schnupfnasen ...

brauchen Liebe, richtige Ernährung und oft auch Fieber.

**S**peziell für unsere Kleinen gilt: Sobald die Nase rinnt, kein kaltes Essen mehr. Aber auch warme weizenhaltige Speisen wie Pizza, Pasta & Co sollten gemieden werden, genauso wie Milchprodukte. Denn diese Nahrungsmittel wirken schleimbildend und sind bei einer Erkältung daher kontraproduktiv. Bessere Kohlenhydratlieferanten sind jetzt Kartoffeln und Reis. In der Akutphase einer Erkältung ist fleischlose Kost sehr wichtig, da das Eiweiß auch die Krankheitserreger stärkt. Auch auf Zuckerhaltiges soll verzichtet werden. Am besten sind selbst gekochte heilungsfördernde Speisen, wie unsere Dinkelsuppe, die leicht verdaulich sind. Sie entlasten den Organismus, der jetzt seine Energie zum Gesundwerden braucht.

Übrigens: Die Agilität des Kindes gibt vor, ob es ins Freie gehen kann oder eher das Bett hüten soll. Hat das Kind kein Fieber und ist aktiv, ist die Bewegung an der frischen Luft sogar günstig.

**FIEBER NICHT UNTERDRÜCKEN**  
Gerade die Kleinen fiebern bei einer Erkältung oft. Hier bitte nicht sofort

zu fiebersenkenden Medikamenten greifen. Die erhöhte Temperatur hat eine wichtige Funktion im Verlauf der Erkältung – besonders bei Kindern. Fieber unterstützt die Abwehrleistung des Körpers und hilft, die Erkältung zu bezwingen. Wird das Fieber mit Medikamenten unterdrückt, „merkt“ sich der Organismus diese Temperaturerhöhung und bringt sie später wieder zum Ausbruch. Dann scheint es oft, als sei das Kind wieder neu erkrankt. Jetzt ist die Stärkung der Milz wichtig – als größter Lymphknoten ist sie ein Hauptbestandteil des Immunsystems. \*

### REZEPT-TIPP: DINKELSUPPE



von Hermi Koleznik, „Perle“

**Hilft bei Erkältung gegen die Verschleimung.**



Promotion



### Immun 44® Saft

Dieser Saft wird besonders zur rechtzeitigen Stärkung des Immunsystems vor der kalten Jahreszeit empfohlen. Die spezielle Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und hochwertigen Pflanzenextrakten aus Zistrose und Zitrusfrüchten laden die Immun-Akkus wieder auf.

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

### MILZFEUER-TROPFEN

**stimulieren das Immunsystem**

bei chronischer Verschleimung und häufigen (Bronchial-)Infekten. Erwachsene nehmen 3x täglich 10–15 Tropfen, Kinder 2x täglich 5 Tropfen. Im Akutfall 5x täglich 5 Tropfen.

50 ml: **€ 17,90**



*Zutaten, am besten in Bio-Qualität:*  
2 EL Dinkelgrieß, 2 TL Butter  
¾ l Sonnentor Suppe, 1 Ei  
1 Prise Sonnentor Muskatnuss

Dinkelgrieß in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, das Ei hineinschlagen und mit Muskatnuss würzen.

# Relaxte Helden des Alltags

Genießen und schweigen in der heutigen hektischen Zeit – das Ideal des Gentleman als Überlebensstrategie.

Hat ein Gentleman in unserer modernen Zeit überhaupt noch eine Lebensberechtigung? Wir meinen ja, wenn der Gentleman als klassen- und zeitloses Ideal, das sich durch seine moralisch-ethische Haltung gegenüber der persönlichen Umwelt auszeichnet, verstanden wird. Angemessenheit und Understatement sind zentrale Eigenschaften des Gentleman, denn: nur was wirklich authentisch ist, ist gentlemanlike. So kann der Lebensstil des Gentleman in unserer Gesellschaft voller Statussymbole und Leistungsdruck sogar so etwas wie eine Überlebensstrategie werden. Und was kann eine Apotheke für den Gentleman von heute tun?

## ACHTSAMKEIT BRINGT GELASSENHEIT

Um in stressigen Zeiten die, einem Gentleman eigene Gelassenheit, zu bewahren, kann das Prinzip der Achtsamkeit helfen. Nach dem anthroposophischen Arzt Dr. med. Frank Meyer bedeutet Achtsamkeit den gegenwärtigen Augenblick offen, ganz bewusst und nicht wertend zu erleben. Ein paar Übungen helfen im Alltag achtsamer und damit mehr gentlemanlike zu werden.

- Das Leben verlangsamen und vereinfachen: Zeit lassen und den inneren Rhythmus wiederfinden
- Den Autopilot abstellen und im Augenblick mehr präsent sein: auf das konzentrieren, was man gerade macht
- Den eigenen Körper ganzheitlich wahrnehmen: ruhig durchatmen

und emotionale wie körperliche Blockaden lösen  
Diese Übungen helfen, dass Mann mehr er selbst und damit authentischer ist. Und Authentizität ist die Grundlage eines Gentleman – gerade in unserer modernen Zeit. Und ein Gentleman zu sein, ist eine Auszeichnung – damals wie heute. ✿



Promotion

## ReLoad24

Dieses neue Nährstoffpräparat steigert die Stressresistenz während des Tages und fördert gleichzeitig einen erholsamen Schlaf. Mit Hilfe von pflanzlichen Wirkstoffen aus u. a. Ginseng, Ginkgo, Shizandra und Rosenwurz wird die Belastbarkeit erhöht.

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



## TIPP SPAGYRIK MACA

Die vor Proteinen und Enzymen strotzende Maca-Wurzel war bereits bei den Inkas ein beliebter Energiespender. Heute wird gerne zu Maca gegriffen, wenn die Leistungsfähigkeit gesteigert und das Immunsystem gestärkt werden soll – wie bei beruflicher oder sportlicher Hochleistung. Von unserem Maca-Spagyrik-Präparat werden 7 Tropfen 3x täglich in 1/8 Liter Wasser vor den Mahlzeiten eingenommen.

von Mag. pharm. Barbara Kriechbaum





# Zeitgötter Chronos und Kairos

Seit Einstein wissen wir: Zeit ist relativ. Besonders wenn es nach unserer inneren Uhr geht – sie zeigt uns unsere Lebensqualität an.

In der griechischen Mythologie gibt es zwei Götter, die über das Zeitspektrum herrschen. Während Chronos den Zeitablauf versinnbildlicht, steht Kairos für den günstigen Zeitpunkt. Kairos ist oft als junger Mensch mit Stirnlocke und kurzgeschorenem Hinterkopf dargestellt. Wie das Sprichwort „die Gelegenheit am Schopf packen“ ausdrückt, muss Kairos als Gott des rechten Augenblicks an seiner Stirnlocke gefasst werden – ist er nur mehr von hinten

zu sehen, ist es nicht mehr möglich ihn festzuhalten – der günstige Zeitpunkt ist verstrichen.

## DER „KAIROGRAPH“ – UNSERE INNERE UHR

Umgelegt auf unser heutiges Leben kann Chronos, der sich in Begriffen wie Chronograph (Zeitschreiber) oder Chronometer (Zeitmesser) wiederfindet, als Tyrann empfunden werden, der uns in seinen Zeitablauf einspannt und nicht mehr loslässt.

Um sich in der Welt des Chronos eine gute Lebensqualität zu sichern, gilt es, nicht auf Kairos zu vergessen. Kairos verschafft uns Zeitqualität, die aus genutzten Gelegenheiten besteht – wie zum Beispiel ein Treffen mit Freunden oder eine Teepause „mit sich allein“. Mit Gott Kairos an unserer Seite schaffen wir es besser, Chronos' Tyrannei zu entkommen. \*

### IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:  
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:  
Purpur Apotheke Mag. Dina Hotter-Rahman,  
MSc (TCM) e.U.

Geschäftsführer: Mag. 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). Entgeltliche Veröffentlichungen sind als Promotion gekennzeichnet.

Erscheinungsweise: quartalsweise  
Auflage: 3.000 Stück

Konzept & Realisation:  
bocom Unternehmenskommunikation GmbH  
Fotocredits: Lichtbildneri, iStock, fotolia,  
Quagga Illustrations  
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.



## KINDER-AUSMAL-RÄTSEL-BILD

Der kleine Bär hat zusammen mit Hase und Vogel einen Schatz im Wald gefunden. Male das Bild mit bunten Farben aus. Wie viele Purpur-Blumen findest du auf diesem Bild?





# Purpur-Rückblicke

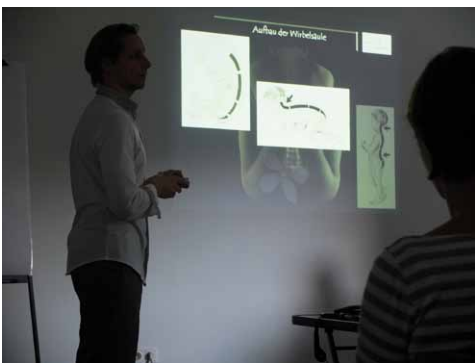
## ✿ Mavala-Beratungstag



*Der Schweizer Nagellackspezialist sorgt seit 50 Jahren für gepflegte Hände.*

purpur  
apotheke  
ihre kraftquelle

## ✿ Vortrag: Unsere Wirbelsäule



*Mehr als zwei Stunden Informatives und Spaßiges zum Thema Wirbelsäule mit Dr. Gunter Windisch.*



## ✿ Aktionswoche: Fit & gesund bis ins hohe Alter



*Großer Ansturm bei Blutzucker- und Cholesterinmessung von Dr. Kogelnik.*



*Bei uns haben doch die Damen die Hosen an ;-).*



*Das Purpur-Team einmal anders – in Dirndl und Lederhosen.*

## ✿ Venentag mit Firma Belsana



*Das Purpur-Team präsentierte stolz seine feschen Wadeln in Belsana-Stützstrümpfen.*