



Purpur News

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG



6 SANFTE NARBENPFLEGE
So kann sich die Haut gut erholen und die Energie kommt wieder in Fluss



8 GESUNDE BEGLEITER
Was uns im Sommer besonders gut tut – von innen und außen



15 BIO-SONNENSCHUTZ
Mineralien statt Chemie: Biosolis, rein pflanzliche Pflege in Bio-Qualität



„Müßiggang ist ...
aller Genüsse Anfang.“

Die Bienen summen, Schäfchenwolken ziehen an einem blitzblauen Himmel vorbei, die Luft ist flirrend heiß und voller ätherischer Düfte. Eine Brise von frischem Lavendel erreicht unsere Nase. Wir sitzen im Schatten unter einem Baum, lassen unsere Füße in das herrlich kühle Nass gleiten, während wir genussvoll an unserem Eis lecken und über den glitzernden See blinzeln. Es ist Sommer – und wir sind faul.

Dürfen wir das? Dürfen wir faul sein? Ja, bitte, unbedingt! Gerade weil Sommer ist. Der Sommer ist die Zeit, um die Batterien aufzuladen. Machen wir es wie die Südländer: Halten wir Siesta zu Mittag, wenn die Hitze am größten ist. Unser Körper dankt es uns mit einem stabileren Kreislauf, mehr Energie – und wir haben bessere Laune.

ENTSCHLEUNIGEN IN DAS SÜSSE NICHTS

Das „Dolce far niente“, das süße Nichtstun, scheint wie ein rarer Luxus in unserer Zeit geworden zu sein. Wissen Sie noch, wann Sie das letzte Mal Zeit verträdeln haben? Der Müßiggang ist ein Begriff, der fast aus unserem



Eines von vielen Spruch-Schildern, die uns daran erinnern, was im Leben wirklich zählt ... erhältlich in Ihrer Purpur Apotheke.

Wortschatz verschwunden ist. Dabei geht es nicht darum, an einen möglichst exotischen Ort auf Urlaub zu fahren, um dort die erhoffte Erholung zu finden. Müßiggang ist die Fähigkeit zur hingebungsvollen Aufmerksamkeit, zu der Wahrnehmung mit allen Sinnen. Und das können wir, wenn wir wollen, jederzeit in unseren Alltag integrieren. Aber wie alles in unserem Leben, so ist auch das süße Nichtstun zu pflegen. Gönnen wir uns regelmäßig Zeit, in der wir nichts müssen müssen, sondern wir dürfen dürfen. Der Sommer ist die ideale Zeit, die einlädt sich dem „Dolce far niente“ hinzugeben.

Viel Spaß beim Zeit verträdeln und Sommer genießen.

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

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2015.



TEM-Sommer-Such-Gewinnspiel

Knacken Sie das Lösungswort unseres TEM-Such-Gewinnspiels.

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

- 1. PREIS: Schüblersalze-Paket** im Wert von € 100,-
- 2. PREIS: Immunsystemstärkung Sternanis/Zink/Vitamin C** im Wert von € 55,-
- 3. PREIS: Energiepaket – EnergiePUR-Tropfen und Powerband** im Wert von € 35,-

Und so funktioniert's: Wir haben in der Zeitschrift Lavendel-Zeichnungen mit jenen Buchstaben versteckt, die dem Lösungswort unten fehlen. Finden und schreiben Sie diese in der richtigen Reihenfolge in die leeren Felder. Füllen Sie bitte auch den Teilnahmechein vollständig und leserlich aus. Sie können Ihre ausgeschnittene Gewinnkarte in der Apotheke abgeben oder in einem frankierten Kuvert senden an: Purpur Apotheke, Radegunderstraße 47, 8045 Graz. Oder Sie mailen die Lösung einfach an apotheke@purpurapotheke.at. Einsendeschluss ist der 15. Juli 2015.

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

So hieß ein Kuraufenthalt zu Kaisers Zeiten – nicht nur in Bad Ischl ;-)

		M			R				
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

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



Was tun bei Insektenstichen

Was es mit der bakteriell ausgelösten Borreliose auf sich hat und was uns schützt.

Die Borreliose ist eine sehr eigenartige Erkrankung, für die gilt: vieles kann, nichts muss. Sind Zecken, Bremsen oder Mücken u.a. mit dem Bakterienstamm *Borrelia burgdorferi* infiziert, kann ihr Stich die Infektion übertragen. Doch selbst dann muss die Borreliose nicht ausbrechen. Und auch die Symptome variieren in den drei Krankheitsstadien stark.

BESSER GLEICH BEHANDELN

Wanderröte, eine wachsende Hautrötung rund um den Insektenstich, gilt als typisch für Borreliose. Doch selbst diese bleibt in jedem zweiten Krankheitsfall aus. Zu den möglichen Symptomen können Nervenleiden, Gehirnentzündungen und Lähmungen zählen. Noch Jahre nach der

Infektion kann die sogenannte Lyme-Arthritis auftreten, bei der sich die Gelenke schmerzhaft entzünden. Am besten wird Borreliose daher schon im Frühstadium behandelt bzw. einer Infektion vorgebeugt, indem z. B. Zecken gleich vorsichtig mit einer gekühlten Zeckenzange herausgezogen werden. Teebaumöl und Grüner Lehm desinfizieren den Stich. ❀



H

BORRELI.PUR- AKUT-TROPFEN

Leiten Giftstoffe aus. Die mit Gold veredelten Tropfen vereinen gleich mehrere pflanzlich wirksame Stoffe: Entzündungshemmende Karde stärkt das Immunsystem und unterstützt dadurch unmittelbar nach dem Insektenstich. Das Gold wirkt durchblutungsfördernd, aufbauend und aktivierend. Gleichzeitig hilft das bewährte Ledum gegen Schmerz und Juckreiz.



50ml: € 19,90

BORRELI.PUR- TROPFEN

Lindern die Langzeitsymptome. Liegt die Ansteckung mit Borrelien bereits einige Zeit zurück, empfehlen sich die Tropfen mit Braunwurz und Edelkastanie. Beide Pflanzen zeichnen sich durch ihre reinigende Wirkung auf das lymphatische System aus. Zusätzlich wirkt die aktivierende Mischung entzündungshemmend, aufbauend und das Immunsystem stärkend.



50ml: € 19,90

TIPP HOMÖOPATHIE LEDUM-GLOBULI

Ledum, der Sumpfporst, bietet eine gute Möglichkeit, sich homöopathisch vor Zeckenbissen zu schützen. Auch bei akuten Insektenstichen und Tierbissen leistet er gute Dienste. Weiters fördert er die Heilung von Schnitt-, Quetsch- und Schürfwunden sowie das raschere Abklingen von Hämatomen.



von Mag. pharm. Sonja Edelsbrunner

Ausgleichender Lavendel

Wie uns das stark duftende „Nervenkräutlein“ zu mehr Ruhe und Kraft verhilft.

PFLANZENSTECKBRIEF

LAVENDEL

(*Lavandula officinalis*)



Wuchsform: kleiner verholzender

Halbstrauch bis 60 cm Höhe

Synonyme: Balsamblüml, Bettstroh,

Nervenkräutlein, Spikatblüte

Herkunft: Mittelmeergebiet

Pflanzenfamilie: Lippenblütler

Verwendete Pflanzenteile:

Blüten mit Kelch, ätherisches Öl

Anwendungsbereiche:

Nervosität, Schlafstörungen,

Erregungs- und Spannungszustände,

nervöses Herzleiden,

funktionelle Oberbauch-

beschwerden, Insektenabwehr

Dass Lavendel reinigend wirkt, zeigt bereits sein Gattungsname – *Lavandula* wird von „lavare“, dem lateinischen Wort für „waschen“, abgeleitet. Im alten Rom galten die violetten Blüten neben der Rose als wichtigstes Körperpflegemittel. So soll auch Julius Cäsar zur abendlichen Entspannung gerne ein Lavendelbad genossen haben. Die Griechen schmückten ihre Jungfrauenopfer damit, während irischen Bräuten Lavendel-Strumpfbänder als Glücksbringer dienten. Im alten Ägypten war die duftende Pflanze eine beliebte Grabbeigabe. Bei der Öffnung des Grabes von Tutenchamun war selbst nach 3.000 Jahren noch der Lavendelduft wahrnehmbar. Und auch der Volksheilkunde blieb der von Juli bis August blühende Lippenblütler nicht verborgen. In der Antike als Aphrodisiakum, gegen Schlangenbisse und zur Vertreibung von Ungeziefer genutzt, pries man im Mittelalter vor allem seine beruhigende Wirkung. Paracelsus verwendete ihn einerseits als „Nervenkräutlein“ bei seelischer Erschöpfung und nachlassender Lebenskraft, andererseits, aufgrund seiner keim-

tötenden Eigenschaften, als Schutz vor Seuchen. Laut Signaturenlehre ist der blaue Lavendel mit seinen schmalen Blättern und seiner schlanken Gestalt dem Planet Merkur zuzuordnen. Dementsprechend soll er vor allem positiv auf das Nervensystem, die Atmung, den Stoffwechsel und die Drüsen wirken. Die verholzten, graugrünen Lavendelblätter zeigen zusätzlich Saturneinfluss an. Damit kann speziell bei älteren Menschen die Ausdauer und Spannkraft gesteigert werden.

ÖL VOLL LICHT UND WÄRME

Hildegard von Bingen schrieb dem Lavendel eine wärmende und wohltuende Wirkung zu. Und das kommt nicht von ungefähr: Die graufilzig behaarten Blätter reflektieren mit ihrem Flaum einfallende Sonnenstrahlen, nehmen Wärme auf und verhindern die Verdunstung von Feuchtigkeit. Die eingerollten Ränder der nach oben gerichteten Blätter halten zudem die Verdunstungsfläche klein. Der Lavendel ist somit bestens gewappnet für heiße Sommertage und kann die Sonnenwärme bis tief in die Nacht hinein

speichern. Die so gewonnene Energie nutzt er als Quelle, um sein wertvolles ätherisches Öl zu produzieren.

Der Wilde Lavendel ist warm und trocken, seine Wärme ist gesund.

Hildegard von Bingen

Hochwertiges natürliches Lavendelöl – am besten in Bio-Qualität – klärt und beruhigt mit seinem Duft den Geist, wirkt also auch auf dieser Ebene reinigend. Die antimikrobiellen Inhaltsstoffe des ätherischen Öls bekämpfen außerdem Bakterien und Pilze. Dennoch ist Lavendelöl nur so gering toxisch, dass es problemlos unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden kann. In der Duftlampe oder auf den Kopfpolster geträufelt, fördert es das Einschlafen und sorgt für eine ruhige Nacht – auch, weil es lästige Gelsen fernhält. Darüber hinaus hat es sich bei Ohrenschmerzen und -entzündungen bewährt. Ein ölgetränkter Wattebausch im Ohr bringt Linderung, kann aber auch vorbeugend genutzt werden. Zudem

empfiehlt sich Lavendelöl bei Verbrennungen, Verbrühungen und juckenden Insektenstichen.

BERUHIGEND BIS BELEBEND

Das Wirkungsspektrum des Lavendels ist breit gefächert, doch seine Haupteigenschaft ist ausgleichend. Je nach unserem Zustand steuert er das bei, was uns fehlt. Sind wir gestresst, beruhigt er, sind wir depressiv, melancholisch oder mit Sorgen beladen, entfaltet sich seine belebende, erfrischende und aufbauende Wirkung. Wann immer Beschwerden auftreten, die mit nervöser Erschöpfung und nachlassender Geisteskraft in Verbindung gebracht werden können, ist Lavendel eine gute Wahl. Das Anwendungsgebiet reicht von Erregungs- und Spannungszuständen über geistige Unruhe und Schlafstörungen bis hin zu psychosomatischen Organstörungen. Zur energetischen Reinigung können neben dem ätherischen Öl auch Blüten für Räucherungen verwendet werden. Der klärende Lavendelduft sorgt dann für Ruhe und Nervenstärke. ✿

LAVENDEL-TROPFEN

Wirken schmerzstillend und beruhigend. Die hochwertigen Tropfen entspannen unser Nervensystem und sind daher besonders bei Erschöpfungszuständen zu empfehlen. Mit ihrer Hilfe kann stressbedingter Migräne vorgebeugt und akuter Schmerz gelindert werden. In herausfordernden Situationen wirkt die Tinktur harmonisierend, ausgleichend und kraftspendend.



50ml: € 13,40

LAVENDEL-ÖL

Angenehmer Duft für einen klaren Geist. Mit seinem breiten Wirkungsspektrum gehört natürliches Lavendelöl in jede Hausapotheke. Sein Duft hilft gegen depressive Verstimmungen, nervöse Schlafstörungen und emotionale Übererregung. Indem innere Anspannung und Unruhe gelöst werden, ist der Geist klar und Entscheidungen fallen leichter. Auch zur Motenabwehr im Wäschesack geeignet.



10ml: € 12,70

REZEPT-TIPP: LAVENDEL- SPRIZZ-DRINK



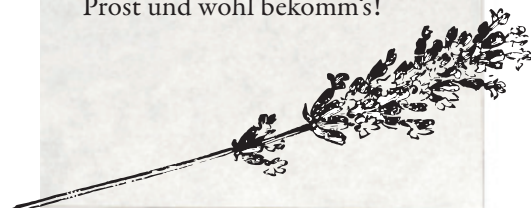
von Neska Dzaferovic,
helfende Hand

*2 kg Bio-Rohrzucker
3 l Wasser
70 g Bio-Lavendelblüten
3 Bio-Zitronenscheiben
(unbehandelt)
1–2 Tropfen Bio-Lavendelöl
60 g Fruchtsäure
(Zitronen- oder Weinsteinsäure)*

Zucker mit Wasser aufkochen und auskühlen lassen. Lavendelöl mit Fruchtsäure mischen und zusammen mit den Zitronenscheiben und den Lavendelblüten dazugeben. In einem Topf 5 bis 6 Tage in einem kühlen Raum ziehen lassen. Danach den Sirup abseihen und in Flaschen füllen.

Verdünnt mit Leitungs- oder Mineralwasser ein wunderbar sommerliches Erfrischungsgetränk, pur ideal zum Aromatisieren von Eis oder Frizzante-/Sekt-Cocktails.

Prost und wohl bekomm's!





Wie das Leben uns zeichnet

Wie wir unsere Narben besser annehmen und die Energie wieder in Fluss bringen.

Ob als Kind zu wild gespielt oder selbst ein Kind auf die Welt gebracht – Narben gehören zum Leben. Fast jeder von uns hat irgendwo ein solches Hautmal, das auch immer eine Geschichte erzählt. Medizinisch gesehen handelt es sich um eine Wunde, die von unserem Körper mit Bindegewebe aufgefüllt wurde. Dieses ist stärker als gewöhnlich und die darüber gebildete Haut enthält keine Haare, Talg- oder Schweißdrüsen. Wenn das Leben also bleibende Spuren an uns hinterlässt, ist es wichtig, wie wir damit umgehen. Denn abgesehen vom kosmetischen Aspekt können sich Narben störend auf den Energiefluss im Körper auswirken.

Ganzheitlich betrachtet sind wir Menschen von Bahnen durchzogen. Neben Blut-, Lymph- und Nervenkreislauf gibt es auch den Meridiankreislauf, auf dessen 12 Hauptmeridianen die Lebensenergie durch den ganzen Körper transportiert wird. Stört nun eine Narbe einen Meridian, kann die Energie nicht ungehindert fließen. Daraus folgender Energiestau bzw. -mangel kann Schmerzen und Krankheiten auslösen.

ANZEICHEN FÜR STÖRUNGEN

Hindert eine Narbe den harmonischen Energiefluss, zeigt sich das entweder unmittelbar in Narbennähe oder aber in einem ganz anderen Körperteil. Grund dafür ist der Aufbau des Meridiansystems. Die einzelnen Kanäle sind durch Schleusen miteinander verbunden, was der Energie

verschiedene Wege öffnet. So kann beispielsweise eine schlecht verheilte Blinddarmnarbe den Energiefluss im rechten Oberbauch verändern und Schmerzen sowie funktionelle Störungen im Darm verursachen. Doch auch Tinnitus, Halswirbelsäulenbeschwerden, Schulter-Arm-Syndrome und weitere Symptome lassen sich mitunter auf dieses Störfeld zurück-

AKUT.PUR-TROPFEN

Unterstützend bei akuten Verletzungen. Die pflanzlichen Tropfen beschleunigen und verbessern die Wundheilung. Dabei wirkt die u. a. enthaltene Silberweide schmerzstillend, während Arnica montana und Tannenknochen das Abschwellen und die Wiederherstellung sowie Neubildung des Gewebes unterstützen.



50 ml: € 22,90
100 ml: € 36,90

VITAMIN-B-KOMPLEX-FORTE-KAPSELN

Starke Nerven, schöne Haut. Die gute Versorgung mit B-Vitaminen ist wichtig für ein gesundes Nervensystem. Die Nerven werden in ihrer Funktion unterstützt, zu Wachstum und Regeneration angeregt. Mithilfe der veganen Kapseln können durchtrennte Nerven rascher zusammenwachsen, Taubheitsgefühl und Hautbild bessern sich.



KAPSELPASS
9+1 GRATIS

60 Stück: € 24,90



R

führen. Zwar verursacht nicht jede Narbe Störungen, doch Aufmerksamkeit verdienen sie alle. Eine gut verheilte Narbe unterscheidet sich möglichst wenig von der umliegenden Haut. Auffällige Veränderungen wie Rötung oder Blässe, Aufwulsten oder Einziehen können bereits auf ein Störfeld hinweisen.

Narben erinnern uns an das Erlebte, aber sie definieren nicht unsere Zukunft.


Mark Twain

Weitere Anzeichen sind, wenn wir sie als empfindlich, schmerzhaft, juckend oder wetterfühlend wahrnehmen. Je größer, unelastischer und härter das Narbengewebe, umso größer ist auch die Blockade. Doch auch kleinere, ältere Narben können Ursache chronischer Beschwerden sein. Nicht zu vergessen sind unsichtbare innere Vernarbungen, wie sie nach Knochenbrüchen oder Operationen tiefer im Gewebe auftreten. Zu weiteren Quellen für Störfelder zählen Nar-

NARBENENTSTÖRUNG

Die liegende Acht, das Unendlichkeitszeichen, ist ein Symbol für immerwährende Bewegung, Weiterentwicklung und Ausgleich. Um eine Narbe zu entstören, wird die liegende Acht mit einer geeigneten Creme darübergezeichnet. Dadurch können Blockaden in den Meridianen gelöst werden und die Energie kann wieder frei fließen.

Oft bessern sich die Beschwerden und auch alte traumatische Erlebnisse lassen sich leichter aufarbeiten. Unterstützend helfen homöopathische Globuli und Tropfen.



ben nach einem Kaiser- und Dammschnitt, Piercings, Impfungen und Muttermalentfernungen. Sind Meridiane und Nerven durchtrennt, können Taubheitsgefühle auftreten. Hier helfen der klassische Nervenstärker Vitamin B sowie zusätzlich Globuli, Tropfenmischungen und die Narbenentstörung mit geeigneten Cremes. Da jedem Meridian bestimmte Ge-

fühle zugeordnet sind und speziell in großen Narben meist noch Erinnerungen an das verursachende Erlebnis gespeichert sind, kann es vorkommen, dass die Narbenbehandlung heftige Emotionen freisetzt. Doch das ist etwas Gutes: So können wir neben Energieblockaden auch gleichzeitig einen möglicherweise hinderlichen Gefühlsstau auflösen. ❁

WEIhrauch-KAPSELN

Unterstützen die Wundheilung. Mit seiner stark entzündungshemmenden und schmerzstillenden Wirkung eignet sich Weihrauch ideal, um sowohl die Heilung frischer Narben zu fördern, als auch um bestehende Entzündungen zu lindern.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 19,90

Promotion *



Medizinprodukt

BEPANTHEN® SPRAY

Hilfe bei Sonnenbrand: Bepanthen® Schaumspray kühlt sofort, lindert dadurch den Schmerz, und zieht schnell und von selbst ein. Er führt der Haut bei Sonnenbrand und leichten Verbrennungen nachhaltig Feuchtigkeit zu – das unterstützt den Heilungsprozess und lindert die Hautreizung.

www.bepanthen.at L.A.T.04.2015.2173

TIPP SCHÜSSLERSALZE NARBENCREME

Die speziell entwickelte Rezeptur ist auf die Regeneration des Gewebes ausgerichtet. Die Creme auf Schüsslerbasis wird dazu u.a. mit den drei heiligen Gaben versetzt: zellregenerierender Myrrhe, entzündungshemmendem Weihrauch und dem die Zellen zur Neubildung anregenden Gold.



von Mag. pharm. Georg Hakim

Gesunde Begleiter im Sommer



1 GLOBULI-REISEAPOTHEKE MIT TASCHE

2 GRIECHISCHER-BERG.PUR-TEE



3 HAUTWOHL.PUR-SPRAY



4 NUSSBAUMKNOSPEN-TROPFEN

1 GLOBULI-REISEAPOTHEKE MIT TASCHE

Individuell zusammenstellbares Globuli-Set in einem handgefertigten Täschen-Unikat. Es gibt Globuli-Sorten für verschiedenste Beschwerden – ideal auch für Reisen. 1 Tasche mit 15 Phiole € 55,00

2 GRIECHISCHER-BERG.PUR-TEE

Schenkt mehr innere Ausgeglichenheit. Der Serotonin-Booster mildert übermäßige Ängste sowie Unruhe, verbessert den Schlaf und fördert zudem Konzentrationsfähigkeit und eine friedliche, freundliche Stimmung. 20 g im Glas € 5,90

3 HAUTWOHL.PUR-SPRAY

Desinfiziert und unterstützt die Heilung mit Kräutern aus der Traditionellen Europäischen Medizin. Enthält u. a. Linde und Aloe vera zur Kühlung und Beruhigung sowie Silber, das die Haut vor Infektionen schützt. 30 ml € 14,90

4 NUSSBAUMKNOSPEN-TROPFEN

Gegen Schwellungen nach einem Stich. Die Tropfen helfen, das Lymphsystem zu entgiften und weniger anfällig zu machen. Ideal auch für Tiere – einfach dem Trinkwasser beimischen. 50 ml € 13,40

5 MÜCKENSCHRECK-SPRAY

Bestens gewappnet gegen Gelsen und Zecken: Der Spray mit u. a. Niaouli, Lavendel, Nelkenknospen und Zeder wird direkt auf die Haut aufgetragen. Ideal für den Urlaub! 50 ml € 8,90

6 APOTHEKERS SOS-BALSAM

Erste-Hilfe bei Sonnenbrand, Insektenstichen und Verbrennungen. Mit Kamille und Macadamia. Frei von Silikonölen, Paraben, Mikroplastik etc. 100 ml € 16,90

7 STICH-WEG-GLOBULI

Pflanzenpower gegen Juckreiz und Schmerz: Mit Liebe handverschüttelte Globuli – gleich nach dem Insektenstich einzunehmen. 10 g € 9,90

8 INSEKTEN.STOP-ROLL-ON

Sichere Insekten-Abwehr im praktischen Handtaschenformat. Hauseigene, natürliche Mischung: Basisöl mit Lavendel, Pfefferminze, Nelke u. a. Toll für unterwegs. 10 ml € 9,80

9 NACH-DEM-STICH-ROLL-ON

Die Sofort-Maßnahme: Der Stift verteilt Jojobaöl mit kühlendem Pfefferminze und beruhigendem Lavendel. 10 ml € 9,80

MÜCKENSCHRECK-
SPRAY 5



STICH-WEG-
GLOBULI 7



*kühlt und beruhigt
bei Sonnenbrand*

*gegen lästige
Insektenstiche*

6 APOTHEKERS
SOS-BALSAM

8 INSEKTEN.STOP-
ROLL-ON

9 NACH-DEM-STICH-
ROLL-ON

Promotion *



SUNCAPS® KAPSELN

Der hochdosierte, natürliche Phyto-Panmol®-Carotinoide-Komplex fördert eine langanhaltende Bräune, die Antioxidantien Vitamin C und E, Selen und Zink schützen Haut und Augen. Feste und natürlich elastische Haut, Haare und Nägel dank Biotin und organischen Silikaten.
www.oekopharm.at

Promotion *



SANOHRA FLY & SWIM

Für Ferien ohne Ohrenschmerzen: SanOhra fly mit integriertem Druckregulierer schon bei Flugreisen die Trommelfelle und schützt so vor Schmerzen. SanOhra swim verhindert das Eindringen von Wasser in den Gehörgang. Mehrfach verwendbar und sowohl für Erwachsene als auch für Kinder erhältlich. www.sanohra.at

Promotion *



ARNICET® KÜHLCREME

arnicet® mit essigsaurer Tonerde, Arnika und wohltuenden Kräuteresenzen kühlt bei Sonnenbrand oder Verbrennungen 1. Grades, stillt den Juckreiz nach Insektenstichen und lindert Schmerzen und Schwellungen bei stumpfen Verletzungen oder müden Füßen. Auch für Kinder.
www.kwizda-otc.at



Frischekick Wasser

Das bringt im Sommer unseren Kreislauf in Schwung.

Ist die Hitze im Sommer besonders groß, müssen wir gut auf unseren Kreislauf achten. Eng damit verknüpft ist unser Blutdruck. Pulsschwankungen und Kreislaufprobleme können durch steigende Temperaturen verursacht werden. Das gilt für Menschen mit zu niedrigem aber auch zu hohem Blutdruck. Besteht der Verdacht, dass der Blut-

druck nicht in Balance ist, sollte dieser regelmäßig zu Hause oder auch gerne in der Apotheke gemessen werden. Dies geschieht am besten im Sitzen, nachdem wir uns etwa fünf Minuten Zeit genommen haben, um zur Ruhe zu kommen. Ist gerade kein Messgerät zur Hand, können ausgleichende pflanzliche Tropfen helfen, die den Blutdruck je nach Bedarf an-

HERZ.PUR-TROPFEN

Harmonisieren den Blutdruck. Die pflanzliche Mischung unterstützt das Herz-Kreislauf-System und beruhigt die Nerven. Dank ausgleichender Weißdornknospen, die regulierend auf die Herzaktivität wirken, können die Tropfen sowohl bei niedrigem als auch bei hohem Blutdruck angewendet werden. In beiden Fällen sorgen sie für innere Ruhe und Entspannung.



50 ml: € 17,90

Promotion *



BIOGELAT® KAPSELN

Schau auf dein Herz! Die ideale pflanzliche 3-fach-Wirkung stärkt und kräftigt Herz, Gefäße und Kreislauf, beugt altersbedingten Gefäßveränderungen vor und reguliert den Blutdruck. www.biogelat.at

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. BIO-0140

kurbeln oder senken. Gesellen sich zu hohem Blutdruck jedoch Beklemmungssymptome, ist der Gang zum Arzt ratsam. Bei sehr niedrigem Blutdruck in jungen Jahren sind gelegentliche Kreislaufprobleme kein Grund zur Besorgnis. In diesem Fall können bereits einige einfache Mittel Linderung bringen, ohne dass zusätzlich Medikamente eingenommen oder therapeutische Maßnahmen gesetzt werden müssten.

BLUTDRUCK IN BALANCE

Kneippkuren – wie heiß-kalte Wechselduschen, Bürstenmassagen und kaltes Wasser über Handgelenke und Füße laufen zu lassen – wirken anregend auf den Kreislauf. Langes Stehen bzw. plötzliches Aufstehen sollte möglichst vermieden werden, um Schwindelanfällen vorzubeugen.

Für einen Blutdruck in Balance gilt generell: Regelmäßige Bewegung, Körper immer ausreichend mit Wasser versorgen und möglichst auf Alkohol und üppiges Essen verzichten. ✿

TIPP TEM KNEIPPEN

Die traditionelle Kneipp-Therapie ist ein ganzheitliches europäisches Naturheilverfahren, dessen Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Alle fünf Wirkprinzipien des Wassers werden in über 130 Anwendungen genutzt. Einige davon, z.B. Knieguss oder Wasserretreten, in den Tagesablauf einzubauen, wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.



von Sarah Goldgruber, PKA

Durch eingerissene, juckende, schuppige und gerötete Stellen an den Füßen macht er sich bemerkbar – rund 20 Prozent aller Erwachsenen in Europa sind von Fußpilz (*Tinea pedis*) betroffen. Vor allem wenn wir barfuß unterwegs und unsere Füße aufgeweicht sind, Stichwort Schwimmbad, können wir uns leicht über mit Sporen verunreinigte Hautschüppchen auf dem Boden anstecken. Diabetes, eine schlechte Durchblutung oder eine Fehlstellung der Füße begünstigen die Ansteckung ebenfalls. Doch die Pilzsporen können nur eindringen, wenn die Haut vorgeschädigt ist. Kleine Risse zwischen den Zehen, mit bloßem Auge oft kaum zu erkennen, werden zur Pforte für die Erreger. Besonders häufig sind Sportler, die ihre Füße stark beanspruchen, und Menschen mit extrem dünner, trockener Haut davon betroffen. Schweißfeuchte Sportschuhe, gemeinsam genutzte Sanitäreinrichtungen oder bereits infizierte Personen im selben Haushalt tun ihr Übriges dazu, den Fußpilz rasch zu verbreiten.



Schutz vor Fußpilz

So bekommen wir die häufige Infektion in den Griff.

VORBEUGEN UND LINDERN

Ist unser Immunsystem stark, können wir theoretisch durch Pilzsporen wandern, ohne uns anzustecken. Achten wir auf unsere Ernährung und vermeiden eine Übersäuerung durch zu viel Zucker und tierisches Eiweiß, kann sich der Pilz nicht so leicht einnisten. Vorbeugend hilft es,

die Füße mit Fußpuder zu bestreuen, was Feuchtigkeit eindämmt und den Schutzmantel der Haut stärkt. Bei Befall sind Tropfen, Cremes und ätherische Öle hilfreich. Lavendel, Myrrhe, Pfefferminze und Teebaum sind für ihre pilztötende und desinfizierende Wirkung bekannt. Gegen den Juckreiz helfen Fußbäder mit Apfelessig oder Schwarzem Tee. *

Promotion *



EXCILOR®

Den Nagelpilz endlich erfolgreich besiegen: Excilor® senkt den pH-Wert der Nagelsubstanz. Dadurch wird der Pilz ausgehungert und kann sich nicht mehr ausbreiten. Aufgetragen wird Excilor® mittels Stift oder als Lösung mit Pinsel. 2 x täglich anwenden – ein Anfeilen des Nagels ist nicht notwendig. www.excilor.com

SOMMER-KOMBI-AKTION

Gratis Saphir-Nagelfeile im Wert von € 4,90 bei gleichzeitigem Kauf von MycoPUR-Tropfen (50 ml) und MycoPUR-Salbe (50 g). Aktion gültig, solange der Vorrat reicht.



Symbolfoto

MYCO.PUR-SALBE

Regenerierend bei Fußpilz. Bei Pilzinfektionen unterstützt die stärkende Creme die Neubildung der Haut und hilft, ihre natürliche Flora wiederherzustellen. Angereichert mit wundheilungsförderndem Manuka und juckreizstillendem Lavendel.



50g: **€ 12,90**

MYCO.PUR-TROPFEN

Die Pilzabwehr von innen. Die besondere Tropfenmischung stärkt das Immunsystem mit der Kraft der Buche und reinigt so Haut und Schleimhaut von Pilzbefall. Die enthaltene Goldrute wirkt zusätzlich stark antimykotisch.



50ml: **€ 17,90**



Entspannt Frau sein

Wie wir all unsere femininen Facetten genießen.

Im Einklang mit unserem Körper zu sein – und das an jedem Zyklustag – ist eine schöne Vorstellung. Die Herausforderungen, die Beruf und Familie mit sich bringen, lassen uns allzu oft auf unsere eigenen Bedürfnisse vergessen. Wenn wir dadurch aus der Balance kommen, ist es Zeit für eine kleine Auszeit, um wieder zu unserer Mitte zu finden.

FRAU SEIN DÜRFEN

Von der ersten Periode bis nach den Wechseljahren – im Leben einer Frau hat der Zyklus einfach einen Einfluss auf den Alltag – manchmal mehr, manchmal weniger. Da dürfen wir auch einmal stolz auf uns sein, wenn wir trotz Unwohlsein, Gereiztheit, Traurigkeit, Heißhunger, Schlafstö-

rungen oder Schmerzen unser Leben meistern. Speziell an diesen Tagen dürfen und sollen wir uns ruhig Zeit für uns nehmen. Jetzt sind Dinge wichtig, die uns richtig gut tun und uns von innen stärken.

Mutter Natur steht uns gerne mit Frauenmantel und Schafgarbe bei. Johanniskraut vertreibt leichte Verstimmungen und Depressionen. Melisse und Baldrian lindern Nervosität und Schlafstörungen. Zur Beruhigung trägt auch der sanft östrogen wirkende Hopfen bei.

In Zeiten hormoneller Umstellung, also Pubertät und Wechsel, unterstützen uns zum Beispiel die pflanzlichen Wirkstoffe von Heckenrose und Himbeersprosse. Harmonisierendes, regenerierendes Rosenöl hilft in Form von Rosenkugeln gegen Trockenheit im Intimbereich und lässt uns unsere Weiblichkeit wieder lustvoll genießen. Schließlich ist es wunderschön, eine Frau zu sein. ✿

FRAU-SEIN.PUR-TROPFEN

Frau sein genießen – an allen Tagen.

Die besondere Mischung unterstützt von Menstruation bis Wechsel. Dabei wirken Himbeersprossen ausgleichend

auf den Hormonhaushalt, Schafgarbe löst Menstruationskrämpfe und Frauenmantel fördert die Regelmäßigkeit der Periode. Zusätzlichen Schutz vor Pilzinfektionen bietet Goldrute, während Borrit die Harnwege gesund hält.



50 ml: € 19,90

Promotion *



FEMALEN®

Femalen® ist ein einzigartiges und rein pflanzliches Produkt gegen Wechselbeschwerden, wie z.B. Hitzewallungen, mit ausgezeichneter Verträglichkeit. Femalen® hat keine hormonelle oder phytoöstrogene Wirkung. Die langfristige Einnahme ist bedenkenlos möglich. www.femalen.at

Zur diätetischen Behandlung von typischen Beschwerden in den Wechseljahren.

FRAU-SEIN.PUR-TEE

Entspannt durch den Zyklus. Mit ausgewählten Kräutern hilft die eigens entwickelte Teemischung gegen Unterleibskrämpfe und Verstopfung. Schafgarbe vertreibt Kopfschmerzen, Gänsefingerkraut wirkt krampflösend und Frauenmantel bringt Harmonie in den Zyklus.



40g: € 6,90



C

Im Sommer locken viele herrlich frische Genüsse! Und mit einer bewussten, der Jahreszeit angepassten Ernährung gelingt es uns auch, hohe Temperaturen besser auszuhalten. Denn schweres, fettiges Essen stellt bei Hitze eine zusätzliche Belastung für unseren Kreislauf dar. Zudem können uns üppige Mahlzeiten auf den Magen schlagen.

Das wichtigste Lebensmittel im Sommer hat übrigens gar keine Kalorien: Viel Wasser zu trinken ist nicht nur erfrischend, es hält auch den Kreislauf in Schwung. Neben Leitungswasser und Mineralwasser ist ungesüßter Tee ein ideales Sommergetränk. Mit Minze wirkt er angenehm kühlend, während Salbeitee uns weniger schwitzen lässt. Denn dieser bewirkt, dass sich die Schweißporen zusammenziehen. Unseren erhöhten Flüssigkeitsbedarf können wir außerdem mit Obst- und Gemüsesorten decken, die einen hohen Wasseranteil aufweisen. Hier bieten sich vor allem frische Äpfel, Kirschen, Gurken, Paradeiser und natürlich Melonen an.



Genuss zur Sommerzeit

So verlieren wir lästige Kilos mit Leichtigkeit.

TROTZ HITZE WARM ESSEN

Als Faustregel gilt: auf Saisonalität achten. Alles, was jetzt natürlich wächst, wirkt kühlend. Dennoch sollten wir nicht nur kalt essen. Salat ist zwar gesund, eignet sich jedoch nur bedingt als Hauptmahlzeit. Denn bei kaltem Essen muss unser Darm mehr Energie für die Verdauung aufwen-

den und der Stoffwechsel wird so verlangsamt. Das schwächt unsere Mitte und das Immunsystem, was uns – spätestens im Winter – anfälliger für Erkältungen macht. Ideal wäre drei Mal täglich möglichst warm zu essen, zwischen den Mahlzeiten eine fünf-stündige Pause einzuhalten und nach 15 Uhr Rohkost und Weizenprodukte, auch Brot, zu meiden. *

BASEN.PUR-TEE

Entsäuert, entschlackt und verleiht Leichtigkeit. Diese basische Kräuterteemischung mit u.a. Brennnessel und Löwenzahn hilft, Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe zu lösen und leichter auszuscheiden. Zusätzlich stärken Bärentraubenblätter die Nieren.



50g: € 7,90

FIGUR.PUR-TRIO

Schöne, samtweiche Haut, starkes Bindegewebe. Die Kombination der drei Aroma-Öle unterstützt den Körper aktiv beim Fettabbau und wirkt Cellulite entgegen. Hautstoffwechsel und Durchblutung werden angeregt, das Bindegewebe entgiftet – für ein schöneres Hautbild.



3x 50ml: € 45,70

BIO-MAITAKE-VITALPILZ-KAPSELN

Wertvolle Wirkstoffe helfen beim „Kilos loslassen“. Der Vitalpilz senkt Cholesterinspiegel und Blutfettwerte, gleichzeitig bremst er den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Seine bioaktiven Vitalstoffe und Spurenelemente unterstützen den Knochenaufbau und stärken das Immunsystem.



**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 33,90



Thema Blutzucker

Was das Leben bei Diabetes erleichtert.

Mit der Diagnose Diabetes leben weltweit mehr als 285 Millionen Menschen. In Österreich sind es rund 430.000. Dabei ist Diabetes Typ 2, der umgangssprachliche „Altersdiabetes“, deutlich stärker verbreitet. Zu den Ursachen zählen nicht nur die Gene, sondern vor allem Ernährung und Lebensstil. Also Faktoren, die wir aktiv beeinflussen können.

BLUTZUCKER IN BALANCE

Bei Diabetes denken wir zuerst an einen Mangel des Hormons Insulin. Doch dieser tritt bei Typ 2 erst im fortgeschrittenen Stadium auf. Anfangs liegt sogar eher zu viel Insulin vor, das jedoch nur eingeschränkt wirkt. Ursache dafür kann eine Unterversorgung mit dem Spurenele-

ment Chrom sein, das wichtig für den Blutzuckerabbau ist. Chromreiche Nahrungsmittel – wie Äpfel, Artischocken, Bananen, Brokkoli, grüne Bohnen, grüner Paprika, Naturreis, Spinat und Weizenkeime – lassen uns Zucker und Nährstoffe besser verwerten.

Als Typ-2-Diabetiker sollte uns auch bewusst sein, dass die Bauchspeicheldrüse zwischen den Mahlzeiten rund vier Stunden braucht, um neue Verdauungsenzyme zu produzieren. Essen wir schon früher etwas, kann die Nahrung durch den Enzymmangel nicht richtig verwertet werden. Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämischen Index (GI) helfen uns dabei, den Blutzucker über diese Zeit konstant zu halten. Getreidehaltige Lebensmittel wie Brot oder Kuchen weisen einen hohen GI auf – stattdessen lieber zu Obst, Gemüse, Pilzen und Naturreis greifen. Speisen nach der Zubereitung etwas naturbelassenes Öl zuzugeben verbessert ihren Glykämischen Index und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. *

DIA.PUR-TROPFEN

Der pflanzliche Blutzuckersenkler. Braunwurz unterstützt nicht nur Lymph- und Immunsystem, sondern wirkt auch regulierend auf den Zuckerstoffwechsel. Gleichzeitig aktiviert das Spurenelement Chrom die Bauchspeicheldrüse. Mithilfe der Tropfen lässt sich so der Blutzucker gezielt senken. Bei Anwendung ist der Blutzucker unbedingt regelmäßig zu messen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden.



50 ml: € 17,90

Promotion *



VEGGIE POWER

Abnehmen ohne Verzicht ist möglich. Ernährungsmediziner raten, sich mit Gemüse und Salat satt zu essen. Im Alltag ist das jedoch nicht leicht umsetzbar. Gemüsereiche Ernährung kommt oft zu kurz. Forscher präsentieren nun eine 100%-Gemüse-Formel: VeggiePower ist als Smoothie oder Kapseln in Apotheken erhältlich. www.oekopharm.at

BIO-COPRINUS-VITALPILZ-KAPSELN

Wirken verdauungsfördernd und schützen die Bauchspeicheldrüse. Der Spargelpilz ist besonders reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Studien belegen seine blutzuckersenkende Wirkung, die ohne Nebenwirkungen über Stunden anhält. Zusätzlich regt er die Verdauung an und schützt aktiv die Zellen der Bauchspeicheldrüse.

**KAPSELPASS
9+1 GRATIS**

60 Stück: € 33,90



AKTION



BIOSOLIS DUOPACKS

Mit gratis After Sun Milk – jetzt ausprobieren! Wie alle Biosolis-Produkte ist die Pflegemilch mit LSF 15 oder 50 rein pflanzlich und als zertifiziertes Bio-Kosmetikum garantiert frei von schädlichen Nanopartikeln, Parabenen, Phtalaten und Erdölderivaten. Zum mineralischen Sonnenschutz gibt es jetzt die revitalisierende After Sun Milk gratis – solange der Vorrat reicht.

LSF 15, 100 ml: € 19,95

LSF 50, 100 ml: € 24,95

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). Entgeltliche Veröffentlichungen sind als Promotion gekennzeichnet.

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

Erscheinungsweise: quartalsweise
Auflage: 4.000 Stück

Konzept & Realisation:

bocom Unternehmenskommunikation GmbH

Fotocredits: Lichtbildneri, iStock, fotolia,

Quagga Illustrations

Druck: Druckerei Janetschek GmbH

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

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

Print kompensiert
www.druckerei.at

oekoström
die echte Alternative



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

Sonne natürlich genießen

Mineralischer Sonnenschutz ohne Nanopartikel.

Konventionelle Sonnencreme enthält oft chemische Filter. Mehrere Studien haben gezeigt, dass diese chemischen Filter eine Wirkung zeigen, die sich ähnlich zu weiblichen Hormonen verhält. Biosolis setzt anstelle von Chemie auf Mineralien: Die rein pflanzliche Pflege in Bio-Qualität bietet einen sofort wirksamen mineralischen Sonnenfilter ohne Nanopartikel. Wie ein Spiegel reflektiert er schädliche UVA- und UVB-Strahlen und schützt so die Haut. Zusätzlich sorgt feuchtigkeitsspendende Bio-Aloe-vera für sanfte Pflege.



AFTER SUN MILK

Mit Bio-Ringelblume und -Sonnenblume zur Regeneration und Revitalisierung.

150 ml: € 12,95

GESICHTSCREME LSF 30

Für Groß und Klein: wasserfester Sonnenschutz, speziell für das Gesicht.

50 ml: € 14,95



PFLEGEMILCH LSF 30

Hoher Sonnenschutz für Gesicht und Körper. Geeignet für alle Hauttypen.

100 ml: € 20,95

PFLEGEMILCH LSF 50 KIDS

Niemals ohne an den Strand: Bio-Sonnenpflege für empfindliche Kinderhaut.

100 ml: € 24,95



PFLEGEÖL LSF 6

Natürlicher Lichtschutz mit Karanjaöl, für dunkle und vorgebräunte Haut.

125 ml: € 16,95

SONNENFLUID LSF 50

Extra hoher Schutz für lichtempfindliche Haut oder bei intensiver Sonne.

40 ml: € 16,95



Kapselgewinnspiel: 2.473 Kapseln
 Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern:
 Frau Irmaud Just, Frau Evelyn Löscher,
 Frau Sylvia Dreiseibner, Herr Ebrahim Mirtaheri,
 Frau Christine Unteregger

Die Gewinner des TEM-Frühjahr- Such-Gewinnspiels

Codewort: **LEICHTIGKEIT**

Unsere drei Hauptpreise haben
gewonnen:

1. Preis: Frau Helga Karrer
2. Preis: Univ.-Prof. Dr. Stephan Moebius
3. Preis: Dr. Wolfgang Zauhar

Wir gratulieren recht herzlich!

5 Jahre purpur apotheke

Herzlichen Dank für die zahlreichen Besuche
während unserer Jubiläumswoche ☺



purpur GUTSCHEIN Mai/Juni 2015



100 ml:
€ 13,90
statt € 16,90

APOTHEKERS SOS-BALSAM

Die ideale Erste Hilfe bei Sonnenbrand,
Insektenstichen und Verbrennungen.
Mit Kamille und Macadamia.

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 Juni/Juli 2015



30 Stück:
€ 17,90
statt € 19,90

SUNCAPS® KAPSELN

Sonnenschutz von innen – für lang
anhaltende Bräune, gesunde Haut,
Haare und Nägel.

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 Juli/August 2015



60 Stück:
€ 20,90
statt € 24,90

VITAMIN-B-KOMPLEX- KAPSELN

Für mehr Energie, geistige Leistungs-
fähigkeit und starke Nerven.

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

