

# purpur\*news

ZEITSCHRIFT FÜR MENSCHEN MIT GESUNDER LEBENSEINSTELLUNG

# الحياة

alhaya (arabisch): das Leben

## HERZFREUND WEISSDORN

Der „Herzschrittmacher“  
unter den Pflanzen  
Seite 4

## MEISTER DES HERZFEUERS

Pure Sommerfreude im  
Hier und Jetzt genießen  
Seite 6



# الحياة

## EIN HAYA AUF DAS LEBEN.

### Hallo Leben. Hallo Freude. Hallo Haya.

Als Kind zweier Kulturkreise – mein Vater kam als Pharmaziestudent in den 50er Jahren aus Ägypten nach Österreich – ist die orientalische Lebensfreude voller Leichtigkeit und Humor wertvolles Element in meiner Familie. „Haya“ steht im Arabischen für diese freudvolle Einstellung zum Leben. Gerade der Sommer entführt meine Seele in dieses entspannte Lebensgefühl. Sich einlassen auf die Ruhe, das spüren, wo unser Herzfeuer liegt und dem folgen, was uns begeistert. Das Leben von seiner leichten Seite zu nehmen und auch über sich selbst lachen zu können, öffnet uns den Blick für das Bunte, Schöne und Herzliche, das uns jeden Tag begegnet. Was brauchen wir für einen Haya-Sommer? Zunächst einmal Zeit. Zeit für

uns, Zeit, um die Ruhe und den Rhythmus unseres eigenen Herzens wieder fühlen zu können. Zulassen, faul zu sein – auf unserem Lieblingsplatz dem Müßiggang Audienz zu geben. Mit Freunden, deren Herzschlag auf unserer Frequenz liegt, einfach zusammen zu sein, ist ein wunderbarer Zeitvertreib im glühend, heißen Sommer. Gemeinsames Lachen, die kleinen Freuden des Lebens genießen und das Glück spüren, einfach da sein zu können, wo wir gerade sind.

Das wünschen wir Ihnen aus tiefstem Herzen, Ihre

*Dina Theresia Rahmer*

**und das Team der Purpur Apotheke**

Die nächste Ausgabe erscheint im September 2018.



### COOLA SELBSTBRÄUNER

Sonnengeküstet wie nach einem Strandurlaub – ganz natürlich mit Coola Organic Suncare aus Kalifornien.

Körperöl, 100 ml: € 54,50

Anti-Aging-Serum, 50 ml: € 62,50

### KREAFUNK

360 Grad formschöner Bluetooth Surround-Sound: Ob im Freien beim Grillen oder auf Reisen – einfach der perfekte Sommer-Sound-Begleiter.

aFUNK, per Stück: € 119,-



### KÖNIGIN DER LIPPENSTIFTE

Einfach magisch: Der olivgrüne Lippenstift „Frog Prince“ zaubert – Überraschung – zartrosa Lippen – ohne einen Frosch küssen zu müssen. In 6 weiteren Sorten erhältlich. Streng limitiert.

Per Stück: ab € 28,50

*editor's choice*  
Sommer-Lieblingsprodukte



### KIMONO-UNIKATE

Das traditionelle japanische Gewand, aus indischen Saris gefertigt, verbindet Kulturen. Einzigartig wie jede von uns. Erhältlich im Purpur Store Südtiroler Platz. Mehr auf Seite 16.

Per Stück: € 109,-

# Reisen mit leichtem Gepäck

NEW YORK, FIDSCHI, SÜDTIROL: WENN WIR WEGFAHREN,  
BEGEGNEN WIR UNS IRGENDWIE IMMER WIEDER SELBST.

**E**gal wohin, egal wie weit und egal wie lange wir heuer vorhaben zu verreisen, eines sollten wir auf jeden Fall zu Hause lassen: zu hohe Erwartungen an unseren Urlaub. Versuchen wir es heuer einmal anders. Begegnen wir dem Leben und den Menschen an unserem Reiseziel mit offenen Augen und Herzen. Damit geben wir unserem Urlaub die Chance das zu sein, was wir uns alle am meisten wünschen: Nämlich eine entspannte Auszeit vom Leistungsdruck.



## REISEAPOTHEKEN

### GANZHEITLICH VERSORGT UNTERWEGS.

Die Kraft der Homöopathie und der Pflanzen in praktischen Reisegrößen, formschön in handgefertigten Täschchen verpackt. Nachfüllbar.

HOMÖOPATHISCHE  
REISEAPOTHEKE,  
Täschchen mit 15 Phiole;  
individuell zusammen-  
stellbar: € 60,-

PHYTO-REISEAPOTHEKE,  
Täschchen mit 5 Fläschchen  
à 20 ml: € 67,50

Entgeltliche Einschaltung



## OMNi-BiOTiC® REISE

Toilette statt Sonnenliege? Wappnen Sie Ihren Darm bereits vor dem Urlaub für die teils ungewohnten Keime am Reiseziel. OMNi-BiOTiC® REISE sorgt mit Milliarden hochaktiven, nützlichen „Helfern“ für einen erholsamen Urlaub – damit Ihnen Ihr Darm keinen Strich durch die Rechnung macht!

Entgeltliche Einschaltung



## ADLER HOM® YVOTOUR FÜR KINDER

Streukügelchen bei Reisekrankheit: Homöopathisches Kombinationsmittel aus 5 Bestandteilen. Bei Reisebeschwerden von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen.

Rezeptfrei erhältlich in der Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



© Dr. Karin Rahmann

# Herzfreund Weißdorn

DAS GEHEIMNIS DES DORNENBUSCHS:  
ER BRINGT UNSER HERZ IN DEN RICHTIGEN RHYTHMUS.

**A**us dem Wanderstab des Josef von Arimathea soll ein Weißdornbusch gewachsen sein, von dem sich König Artus alle Jahre zu Weihnachten einen blühenden Zweig bringen ließ. Noch heute wird dieser Brauch im Königshaus Englands fortgeführt. Eine weniger festliche Aura verströmt der „Duft“ der weiß bis leicht rosa Weißdornblüten: Ein Aroma nach altem Fisch zieht aasliebende Insekten an. Wegen seines hohen Nektargehalts werden aber auch Bienen angelockt.

Der Weißdorn wird bis zu 500 Jahre alt und weltweit gibt es ca. 300 Arten. In ganz Mitteleuropa ist er in Hecken und an Waldrändern oft zu finden. Und er ist ein Schwellenhüter. Bereits im Mittelalter wurde er als lebende, dornige Begrenzung des Hofes zum Schutz vor Feinden und bösen Geistern verwendet. Sein botanischer Name „Crataegus“ stammt vom griechischen Wort „kraterós“ für „stark, vermögend“ ab. Genau diese Attribute vereinigt er in seiner Wirkung. Die Blätter, Blüten und die roten Beeren, die den Weißdorn im Herbst zieren, werden dazu verwendet, das Herz und den gesamten Herz-Kreislauf zu stärken.

## VERLEIHT HERZSTÄRKE

Der Strauch, der zu einem 10 Meter hohen Baum heranwachsen kann, reguliert den Herzrhythmus und den Blutdruck, da er die Durchblutung durch eine Weitstellung der Herzkranzgefäße fördert und

obendrein beugt er Thrombosen vor. Seine Blätter und Blüten beinhalten zum Beispiel Acetylcholin, einen Neurotransmitter, der für den Nervenimpuls an das Herz verantwortlich ist. Die Procyanidine seiner Früchte – sekundäre Pflanzenstoffe – wirken antioxidativ, gefäßerweitend und entzündungshemmend. Durch seine regulierende Wirkung auf das Herz, hat er auch Einfluss auf unseren Kreislauf. Dieser wird stabilisiert und gestärkt.

*Der Weißdorn ist der „Herzschrittmacher“ unter den Pflanzen.*

## EMOTIONALE BALANCE

Auf mentaler Ebene gibt uns Weißdorn Sicherheit und Vertrauen. Ein regelmäßiger, starker Herzschlag beruhigt, lässt uns entspannt den Herausforderungen des Lebens annehmen. Unser Herz ist unser Antrieb: Schlägt es zu schnell, werden wir fahrig und sind leicht zu reizen. Wir werden unruhig und nervös. Schlägt es zu langsam und schwach, sind die Lebenskräfte und damit die Freude gehemmt. Weißdorn kann in beiden Fällen regulierend eingreifen. Er behütet und wird auch „Meister des Herzens“ genannt. Mit seiner Unterstützung können wir lernen, Gefühle zu genießen und Angst in Liebe zu wandeln.

Dazu gibt es eine begleitende Meditationsübung: Schließe die Augen. Atme ein. Fühle dein Herz. Spüre was ist: Ängste, Sorgen, Traurigkeit. Nütze nun die Kraft deines Herzens und wandle mit jedem Atemzug diese Gefühle in Freude und Vertrauen um. Atme aus und fühle, wie stark und ruhig dein Herz ist. ●

## PFLANZENSTECKBRIEF



### WEISSDORN

(*Crataegus monogyna*;  
*Crataegus laevigata*)

#### Arten:

Eingriffeliger Weißdorn  
Zweigriffeliger Weißdorn

#### Synonyme:

Rotdorn, Hagedorn,  
Mehlbeerbaum, Weißheckdorn

#### Wuchsform:

Sommergrüner Strauch oder kleiner Baum mit einer Wuchshöhe von bis zu 10 Metern. Weiße bis rosafarbene Blüten, scharlachrote Beeren im Herbst.

**Pflanzenfamilie:** Rosengewächs (Fam. Rosaceae)

#### Verwendete Pflanzenteile:

Blätter, Blüten, Früchte, Knospen

**Anwendungsbereiche:** stärkt das Herz, harmonisiert den Blutdruck, lindert Unsicherheit und mindert Ängste

**Knospenkraft:** In der Gemmotherapie (Gemmo = lat. die Knospe) wird die große Vitalkraft des embryonalen Gewebes der frischen Knospen, Triebe oder Sprossen eingesetzt. Die daraus gewonnenen Naturheilmittel unterstützen die unterschiedlichsten Körperfunktionen und die Regenerationsfähigkeit.

## PURPUR.SCHWARZER.HUND-WEISSDORN-EISTEE

Bringt an heißen Sommertagen den Kreislauf in Schwung. Herrlich erfrischender, leicht bitterer Geschmack.

#### Tee-Zubereitung:

Für einen Liter Tee: 4 Teelöffel Weißdornblatt mit Blüten mit kochendem Wasser übergießen und nach 10 Minuten abseihen. Anschließend abkühlen lassen.



#### ALKOHOLFREIE VARIANTE - IDEAL FÜR KIDS

1 Liter Weißdorntee, ca. 25 ml (10 Teelöffel) alkoholfreier Purpur.Schwarzer.Hund.Bitter.Sirup, Schuss Zitrone, Eiswürfel nach Belieben



#### ZUCKERFREIE VARIANTE

1 Liter Weißdorntee, ca. 25 ml (10 Teelöffel) zuckerfreier Purpur.Schwarzer.Hund.Bitter.Sirup mit Demeter-Bio-Alkohol, Schuss Zitrone, nach Geschmack mit Gurke, Minze oder Eiswürfel verfeinern.

Lukas Kainz,  
Student



© Illustrationen exklusiv für die Purpur Apotheke von Gustav Hanauer



## INNER.CENTER.PUR-HER-TROPFEN

### ICH FÜHLE MICH RUHIG UND SICHER.

Weißdornknospen regulieren die Herzaktivität und harmonisieren den Blutdruck – mit beruhigender Melisse und herzöffnender Rosenblüte.

50 ml: € 22,50

Entgeltliche Einschaltung



## KNOBLAUCH-MISTEL-WEISSDORN KAPSELN

Ideale pflanzliche 3-fach-Wirkung: Stärkt und kräftigt Herz, Gefäße und Kreislauf, beugt altersbedingten Gefäßveränderungen vor und reguliert den Blutdruck. BIO-0164\_1804

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei leichten Herz- und Kreislaufbeschwerden beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Entgeltliche Einschaltung



## TENSOVAL® DUO CONTROL

Vollautomatisches Blutdruckmessgerät mit höchster Messgenauigkeit dank Duo Sensor Technology. Es bietet Speicherplatz für 2 Benutzer zur Speicherung von Morgen- und Abend-Werten für 30 Tage, erkennt Herzrhythmusstörungen und ist einfach zu bedienen.



# Meister des Herzfeuers

PURE SOMMERFREUDE IM HIER UND JETZT GENIEßEN -  
OHNE ZU VERGLÜHEN. SO FÜLLEN WIR UNSERE ENERGIESPEICHER AUF.

© shutterstock | AstroStar

**F**elder wiegen in verschiedensten satten Farben im Wind, Früchte gedeihen, der Boden dampft, selbst die Luft vibriert. Es brodeln um uns, die geballte Kraft der Natur entläßt sich in Gewitterschauern, um dann ungezügelt und durch das Wasser genährt, weiter zu wachsen. Das Element Feuer, dem der Sommer in traditionellen Medizinlehren zugeordnet wird, umgibt uns. Wir sind ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von uns. Die Flammen der wärmsten Jahreszeit lodern auch in unserem Körper, in unserem Geist und in unserer Seele.

Das Feuer steht für Kommunikation, Spontaneität, Liebe und ein herzhaftes Lachen. Doch Vorsicht: Zu viel Herzfeuer läßt uns verglühen. So wie im Kreislauf der Natur ein Gewitter reinigend und ausgleichend wirkt, so sollten wir auf das rechte Maß der Flammen in uns achten. Gerade in der heißen Zeit brauchen wir ausreichend Ruhe, um Energie zu sammeln, damit wir auch die Winterzeit kraftvoll genießen können. Organisch entsprechen dem Sommer das Herz und der Dünndarm. Während das Herz vor Freude überschäumen möchte, gilt es auch auf unser Bauchgefühl zu hören, unsere Mitte zu stärken und die Kraft der Ruhe wirken zu lassen.

## GUTES BAUCHGEFÜHL IM SOMMER

Der Darm ist maßgeblich für unser Immunsystem verantwortlich. Schweres Essen und auch Alkohol entziehen ihm Energie. Gebrilltes ist im Sommer be-

liebt. Wichtig ist der Ausgleich der Hitze mit Kühlendem, wie Salaten. Alte Gurkensorten, Rucola oder der Asia-Salat Mizuna eignen sich optimal. Ihre wertvollen, kühlenden Bitterstoffe wirken positiv auf die Verdauung. Tausendguldenkraut unterstützt unseren Körper dabei, das Brauchbare vom Unbrauchbaren

zu unterscheiden. Kamillenblüten beruhigen, wirken krampflösend und geben das Gefühl der Geborgenheit. Der Dünndarm ist, durch seine Fähigkeit Klares von Unklarem zu trennen, in der Lage das Feuer zu zügeln. Im Gegensatz dazu, neigt unser Herz in Begeisterung auszu-

brechen. Es geht dabei, wie so oft, ums rechte Maß. Freude soll nicht in Fahrigkeit und Gemütlichkeit nicht in Stillstand münden.

## HERZENSWÜNSCHE AUFSPÜREN

Mit Weißdornblättern und -blüten läßt sich das Herz stärken und beschützen. Rosmarin und Mistel können den Blutdruck regulieren und Baldrian beruhigt uns ganzheitlich. Mit ihm genießen wir den Moment und halten das Feuer im Lot. Das wirkt sich auch auf den Kreislauf aus. Denn als Taktgeber hält das Herz den Blutkreislauf kontinuierlich. Kontinuierlich? Es gibt immer wieder eine Situation, in der unser Verstand noch nicht weiß „ob“, unser Herz aber bereits schneller schlägt. Wofür unser Herz brennt und wo es uns hinführen möchte, wissen wir selbst am besten. Wir brauchen uns nur die Zeit zu nehmen, um es auch zu hören. ●

*Das Herz hat  
seine Gründe,  
die der Verstand  
nicht kennt.*

*Blaise Pascal*

# purpur.Yoga

Übungen, die die Energie in Balance bringen.  
Mit Dina Theresia Rahman, Apothekerin und Yoga-Lehrerin\*:

Die heißeste Jahreszeit erhitzt auch unseren Körper. Die Organe, die dem Sommer zugeordnet werden, sind Herz und Dünndarm. Mit der kleinen Hundestreckung lässt sich die Rücken- und Schultermuskulatur dehnen und mit dem Adler das Gleichgewicht psychisch wie physisch schulen.



Kleine Hundestreckung

## HERZ

### KLEINE HUNDESTRECKUNG

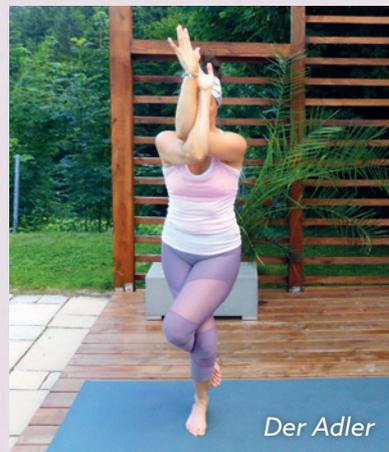
Diese Übung ist eine gute Entspannungshaltung, die den Herzmeridian optimal dehnt. Komm zuerst in den Vierfüßerstand und achte dabei darauf, dass die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte sind. Die Hände sollen gespreizt sein und die Handmitte nicht aufliegen. Als nächsten Schritt ausatmen und den Bauchnabel nach innen ziehen. Beim Einatmen die Ellbogen auseinander bewegen und den Oberkörper senken. Ausatmen und die Hüfte nach hinten bewegen, Stirn berührt fast den Boden. Zwischen den Rippen



Kleine Hundestreckung  
Variante

einatmen und dann den Atem und die Anspannung loslassen. Die kleinen Finger fest gegen den Boden drücken, so wird der Herzmeridian aktiviert.

Eine weitere Variante: Aus dem Vierfüßerstand einatmen und Raum schaffen zwischen den Schulterblättern. Ausatmen und den linken Arm gestreckt unter dem rechten ablegen. Dabei berühren die linke Schulter und der Kopf die Matte. Mit jeder Einatmung nach rechts verlängern und mit jeder Ausatmung tiefer in den Boden sinken. Danach die Seite wechseln.



Der Adler

## DÜNNDARM

### DER ADLER

Der Garudasana steigert das Gefühl der Ausgeglichenheit. Starte in der Berghaltung. Atme ein und verlagere dein Gewicht auf den rechten Fuß, atme aus, beuge das rechte Knie, lege das linke Bein über das rechte und bringe den linken Fuß zur rechten Wade. Atme ein und strecke beide Arme nach vorne, atme aus und kreuze den linken über den rechten, beuge beide im rechten Winkel und lass die Handflächen berühren. Einatmen zwischen den Schultern – ausatmen und Ellbogen nach vorne schieben. Einige Atemzüge verharren – dann Seite wechseln.

## Das Wesen des Sommers

**Element:** Feuer **Geschmack:** bitter **Wirkung:** festigend, trocknend, klärend, ausleitend, beruhigend, entzündungshemmend **Emotionale Aufgabe:** Die Balance zwischen Begeisterungssucht und Freudlosigkeit finden und halten **Organe:** Herz & Dünndarm **Heilpflanzen:** Weißdorn, Baldrian und Mistel beruhigen zu intensives Feuer; Rosmarin, Fenchel und Beifuß fachen fehlende Energien an **Ernährung:** Gut sind jetzt bittere Nahrungsmittel und Gewürze. Als Getränke eignen sich z. B. grüner Tee oder schwarzer Kaffee unter Beigabe von Kardamom, welcher die Säure neutralisiert. Scharfe Speisen, Gegrilltes und Gebratenes brauchen Ausgleich durch Kühlendes.



## HAUTWOHL.PUR-SPRAY

**ENTSPANNT SONNENSTRAPAZIERTE SOMMERHAUT.**

Kühlender, beruhigender Spray mit Linde und Aloe vera. Desinfizierendes Silber schützt vor Infektionen. Ideal bei Sonnenbrand.

50 ml: € 19,90

## NATÜRLICHER INSEKTENSCHUTZ

**GEGEN GELSEN UND ZECKEN MIT DER KRAFT**

**ÄTHERISCHER ÖLE.** Wirksame Insektenabwehr und Erste Hilfe nach dem Stich, gegen Juckreiz und Rötung – u. a. mit Lavendel, Niaouli, Nelkenknospen und Pfefferminze.

MÜCKENSCHRECK.PUR-SPRAY, 50 ml: € 10,90

NACH-DEM-STICH-ROLL-ON, 10 ml: € 10,90

INSEKTENSTOP-ROLL-ON, 10 ml: € 10,90

STICH-WEG-GLOBULI, 10 g: € 9,90

## DEO ORANGE

**NATÜRLICH ALUMINIUMFREI.**

Im Einklang mit dem Körper. Die Orangenblüten-Mischung wirkt verlässlich und verleiht Frische. Auch als Deo Rose erhältlich.

50 ml: € 12,90



## ÖLZIEH.PUR-ÖL

**BIO-SPEZIAL-ÖLMISCHUNG FÜR DIE ENTGIFTENDE ÖLZIEH-KUR.**

Zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Immunsystems. Die Basismischung aus Oliven- und Sonnenblumenöl ist angereichert mit 6 verschiedenen ätherischen Ölen, die den Entgiftungsprozess verstärken, u. a. mit der antibakteriellen Zitrone, der erfrischenden Pfefferminze und dem beruhigenden Kardamom.

250 ml: € 14,90



FÜR BABYS

## COOLA

**ORGANIC SUNCARE.**

Der natürliche Sonnenschutz aus Kalifornien mit Breitband-UVA- und -UVB-Schutz und vielen Antioxidantien.

SPORT-MINERAL-STICK, SPF 50, farblos oder getönt, 29 g: € 28,50

MINERAL-BABY-LOTION, SPF 50, ab 6 Monaten, 90 ml: € 42,50

SPORT-SONNENSCHUTZ-SPRAY, SPF 50, mit und ohne Duft, verschiedene Sorten: 100 ml: € 26,50 | 236 ml: € 42,50

AKTION



## SOULBOTTLE

**STILVOLLES WASSERTRINKEN.** Spülmaschinenfest, Bügelverschluss aus Edelstahl und Gummidichtung aus Naturkautschuk. Je verkaufter Flasche geht € 1,- an das Trinkwasser-Hilfsprojekt „Viva con Aqua“.

**0,6 l: € 17,90** statt € 24,90

Aktion gültig ab einem Einkauf von € 70,-.

Entgeltliche Einschaltung



FREI VON ALUMINIUM

## SOAPWALLA DEODORANT CREME

100% natürlich, vegan und frei von jeglichen Chemikalien: Aktivkohle entfernt Öl und Bakterien, Bärlapp absorbiert Flüssigkeit, Sheabutter und Jojoba nähren die Haut. Erhältlich in den Varianten Citrus und Lavendel. Ganz neu: Natronfrei für besonders sensible Haut.



Der Cocktail „Purpur Apotheke“ ist eine Kreation des Barkeepers Nino Berger vom Parks. Er entführt mit seinen Workshops in die Welt der Cocktails.

Erfrischende Begegnungen: Drinks mit dem Purpur.Schwarzer.Hund.Bitter im BMB kennenlernen.

## COCKTAIL „PURPUR APOTHEKE“

**Zutaten:** 2,5 cl Purpur.Schwarzer.Hund.Bitter.Sine, 3 cl roter Vermouth, 1 kleines Bündel Minze, Cocktailglas ohne Eis, Minzblatt

**Zubereitung:** Alle Zutaten auf Eis shakern, mit „double strain“ 2fach in ein Longdrink-Glas ohne Eis abseihen und mit dem Minzblatt dekorieren. Salute!



**REGIONALITÄT, SAISONALITÄT & NACHHALTIGKEIT**  
Zinzendorfsgasse 4, 8010 Graz: Mo - Fr 7.30 - 19.00 Uhr  
Griesgasse 7, 8020 Graz: Mo - Fr 8.30 - 19.00 Uhr,  
Sa 9.00 - 19.00 Uhr, [www.parks-graz.at](http://www.parks-graz.at)

Zwischen dem Rand der Lippen und dem Becher kann sich viel ereignen.

Aristoteles



**BMB**  
after business, highballs & more



**AFTER BUSINESS, HIGHBALLS AND MORE IN GRAZ**

Diesen Sommer im Pfauengarten außergewöhnliche Drinks entdecken.  
Hartigasse 4, 8010 Graz  
[www.b-m-b.at](http://www.b-m-b.at)  
Di - Do 16.00 - 2.00 Uhr und Fr & Sa ab 18.00 Uhr

Engeltliche Einschaltung



### ERAZABAN® FIEBERBLASENCREME

Enthält den innovativen Wirkstoff Docosanol, der anders wirkt als die bekannten antiviralen Substanzen und bei richtigem Einsatz Fieberblasen rasch stoppen kann. Erazaban® hilft, das Entstehen und die Ausbreitung von Fieberblasen zu verhindern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Engeltliche Einschaltung



### N.A.D.H. AKTIV® KAPSELN

Fit dank Powerformel: Häufiger Auslöser von Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist die Unterversorgung des Körpers mit Nährstoffen, allen voran N.A.D.H. In patentierter Kombination mit dem Pflanzen-Powerstoff Chlorophyll gibt es N.A.D.H. in Kapselform rezeptfrei in der Apotheke.

Engeltliche Einschaltung



### LADIVAL® SONNENSCHUTZ

Gegen Sonnenbrand und sonnenbedingte Hautalterung. 3-fach-Zellschutz vor UVA-, UVB- sowie IR-A-Strahlung. Antioxidantien reduzieren nachweislich Infrarot-A-induzierte Schäden in den Hautzellen. Ohne Farb- & Duftstoffe, Mineralöle, PEG-Emulgatoren oder Parabene.



© shutterstock | pio3

# Sommerfrisch

KÜHLER KOPF, WARMES HERZ: ALLTAGSTAUGLICHE TIPPS UND TRICKS GEGEN DAS GROSSE KLEBEN AN HEISSEN SOMMERTAGEN.

**D**er Mensch ist kein Reptil. Anders als die Eidechse, die sich von der Sonne aufwärmen lässt, müssen wir unsere Körpertemperatur selbst konstant halten. Denn egal ob Sommer oder Winter, unsere komplexen biochemischen Prozesse laufen am besten bei 37°C. Ist unsere Körpertemperatur zu niedrig, verlangsamt sich der Stoffwechsel. Wird uns zu heiß, leiden unsere Proteine – und stocken wie Eiweiß in der Pfanne. Um das zu verhindern, hat unser menschliches „Heizsystem“ ein „Kühlaggregat“ eingebaut. Ist die Grenze von „schön warm“ zur „Affenhitze“ überschritten, fließt mehr Blut vom Körperinneren unter unsere Hautoberfläche. Die Blutgefäße weiten sich, die gleiche Menge Blut hat darin jetzt mehr Platz, der Blutdruck sinkt. Gleichzeitig produzieren rund 2 bis 4 Mio. Drüsen auf unserer Haut Schweiß, der verdunstet und uns so abkühlt. Am besten können wir unseren Körper bei Hitze unterstützen, wenn wir unseren Tagesablauf auf Sommermodus umstellen.

## *In den Sommermodus schalten und das Leben genießen.*

### **SHORTSTORY:**

#### **MEIN PERFEKTER ARBEITS-SOMMERTAG**

Früh aufgewacht, das dünne Leintuch zurückgeschlagen. Jetzt wird einmal die kühle Morgenluft hereingelassen und alle Fenster werden weit geöffnet. Ein lockerer Lauf in der Natur bringt unseren Kreislauf in Schwung. Danach lauwarm duschen und die Haut an der Luft trocknen lassen. Die aufkommende Hit-

ze wird jetzt ausgesperrt, die Fenster werden wieder geschlossen und abgedunkelt. Mit einem warmen Kräutertee in der Hand, geht es zum Kühlschrank, wo wir uns ein kühlendes Bodytonic für den Frischekick gönnen. Angenehm erfrischt geht es weiter zum Wäscheständer. Hier hat eine Ladung feuchter Wäsche die Klimaanlage in der Nacht ersetzt. Langärmeliges, Helles aus Leinen, Flachs, dünner Baumwolle oder Viskose herunter gepfückt – das wird die Haut nicht nur gut atmen lassen, sondern auch vor der Sonne schützen. Beim Make-up ist heute weniger mehr.

Die Wahl fällt auf leichte Texturen mit Sonnenschutz. Die Highheels müssen heute übrigens zu Hause bleiben. Ab in die Arbeit. Mit dabei natürlich der Feuchtigkeitsspray fürs Gesicht. Die feinen Tröpfchen sanft einzuklopfen wirkt prickelnd wie ein sanfter Sommerregen. Am Arbeitsplatz wird aufmunitioniert: große Wasserflaschen mit und ohne Zitrone oder Bitter-Shots, Sommer-Kräutertee-Mischungen mit Salbei, Pfefferminze oder dem neuen, erfrischenden Kaffee-Tee. Lauwarm genossen, versteht sich. Ein leichter, warmer Snack aus saisonalem Gemüse mit mageren Proteinen, wie z. B. Fisch, gibt uns Energie. Nach Dienstschluss geht es mit Freunden oder mit der Family in den schattigen Gastgarten oder nach Hause auf die Terrasse. Ätherische Öle bewahren uns vor lästigen Insekten-Attacken und wir lassen so einen gelungenen Sommertag – trotz Arbeit – entspannt ausklingen. ●



IDEAL FÜR UNTERWEGS.

## SUMMER-SPLASH-SPRAY

### ERFRISCHEND KÜHLENDE BLÜTENWÄSSER.

Spezielle Sommermischung aus Bio-Hydrolaten als Frischekick zum Aufsprühen: Pfefferminze stimuliert die Kälterezeptoren, Salbei reguliert als natürliches Antitranspirant die Schweißproduktion, Lavendel wirkt beruhigend und Neroli verleiht einen blumigen Duft. Tipp: An besonders heißen Tagen Spray im Kühlschrank aufbewahren und eisgekühlt direkt auf die Haut sprühen.

50 ml: € 15,50

## WIR RÄUMEN AUF: 3 HITZE-MYTHEN

### Hitze-Mythos 1: **Im Sommer gibt's am besten nur Salat und Joghurt!**

Kaltes Essen schwächt unser Verdauungssystem, denn unser Organismus braucht Energie, um es auf Körpertemperatur zu bringen. Der Stoffwechsel wird so verlangsamt. Das schwächt das Immunsystem, was uns – spätestens im Winter – anfälliger für Erkältungen macht. Daher gilt auch im Sommer: Gekochtes oder Gedünstetes kommt auf den Teller. Dabei auf Saisonalität achten: Vieles, was jetzt bei uns wächst, wirkt natürlich kühlend, auch wenn es warm gegessen wird.

### Hitze-Mythos 2: **Ventilatoren sind toll!**

Der Wechsel zwischen heißen und kalten Räumen ist ungünstig für den Kreislauf. Die Erkältungsgefahr steigt und der Ventilator kann den Körper sogar an der Wärmeabgabe hindern.

### Hitze-Mythos 3: **Bitte ein eiskaltes Getränk!**

Hier gilt Ähnliches wie für kaltes Essen: Kalte Getränke schwächen den Körper, da er sie aufwärmen muss. Besser sind lauwarme Durstlöcher mit kühlenden Inhaltsstoffen, wie Pfefferminze, Salbei, Bitter-Shot oder Kaffee-Tee.



Mag. pharm.  
Georg Hakim

## SUMMER SALE IN DER PURPUR APOTHEKE



HEISSE AKTIONEN • COOLE PREISE  
AB MITTE JUNI • IN DEN SOMMERFERIEN



Entgeltliche Einschaltung



## SCHLAFEN STATT SCHWITZEN

Bei Nachtschweiß: Die Kapseln enthalten eine hochwertige Kombination natürlicher und pflanzlicher Inhaltsstoffe zur Hemmung der Schweißbildung und Verbesserung der Schlafqualität. Mit Extrakten aus Salbei, Hopfen und Baldrian, Melatonin sowie B-Vitaminen.

# Dem Leben ein Lächeln geben

URSPRUNG KIEFER: VERSPANNUNGEN, KOPFSCHMERZEN UND ANDERE BESCHWERDEN ENTSTEHEN NICHT IMMER DORT, WO WIR SIE VERMUTEN.

© shutterstock | Look Studio

Unser Körper ist in vielerlei Hinsicht ein Wunderwerk. Als genau ausbalanciertes statisches System kann er die verschiedensten Fehlstellungen über lange Zeit ausgleichen. Sind die betroffenen Muskeln erschöpft, übernehmen einfach die benachbarten Teilsysteme. Sich nicht unterkriegen zu lassen, ist evolutionär gesehen goldrichtig. Schwierig wird es allerdings, wenn wir es mit Belastungen zu tun haben, auf die unser Körper nicht ausgerichtet ist. Etwa dauerhafter Stress. Er kann all die raffinierten Ausgleichsbemühungen zunichtemachen. Die Kompensationskette, die sich über den gesamten Organismus erstreckt, äußert sich dann plötzlich in Form von Beschwerden, die sich nur schwer zuordnen lassen. Wer würde auch vermuten, dass beispielsweise Tinnitus, Migräne oder Schmerzen in den Füßen, Hüft- bzw. Kniegelenken auf eine simple Fehlfunktion im Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer zurückzuführen sein könnten?

*Alles hängt zusammen und beeinflusst sich gegenseitig.*

## LOCKER BLEIBEN IM KIEFERGELENK

Der medizinische Fachausdruck dafür, dass Kiefer und Schädel nicht richtig zusammenspielen, lautet „Craniomandibuläre Dysfunktion“ oder kurz CMD. Treffen Ober- und Unterkiefer nicht optimal aufeinander, leiden zunächst Kopf und Nacken, denn über Muskeln, Sehnen und Nerven ist die Halswirbelsäule eng mit dem Kausystem verbunden. Da die Verbindungen weiter bis in alle anderen Teile des Stütz- und

Bewegungsapparates reichen, kann der falsche Biss auch dort Schmerzen auslösen. Und dafür braucht es nicht viel, denn unser Kiefergelenk ist enorm sensibel: Schon Differenzen von wenigen tausendstel Millimeter nimmt es wahr und erhöht die Grundspannung der Kopf- und Nackenmuskeln. Im Bereich des Kausystems ist starkes Zähneknirschen in der Nacht das typischste CMD-Symptom. Ist in ca. 10% der Fälle ein schlecht eingepasster Zahnersatz die Ursache, gehen ungefähr 90% auf das Konto von psychischem Stress. Speziell wenn wir uns widerwillig, also zähneknirschend, in etwas gefügt haben, können die Zähne nachts wie Mühlsteine zu mahlen beginnen und sich dabei aufgrund des enormen Drucks selbst abschleifen. Zähneknirschen kann auch Kinder und Jugendliche betreffen. Auslöser können Stress in der Schule und mit den Eltern oder auch ein Zuviel an Online-Spielen sein. Andere begünstigende Faktoren sind ein schiefes Becken, Verletzungen aus Unfällen mit Schleudertrauma, langanhaltende einseitige Belastungen sowie Haltungsschäden, verursacht durch Computer und Smartphone. Da CMD so viele Bereiche des Körpers betrifft, ist ein ganzheitlicher Behandlungsansatz sinnvoll. Neben Zahnarzt- und Osteopathenbesuch hilft Entspannungstraining, z. B. Yoga und Tai Chi, Ruhe bewusst spüren zu lernen und so die Spannung im Kauapparat zu lindern. Auch Bachblüten wie White Chestnut, Oak und Agrimony unterstützen beim Stressabbau. ●

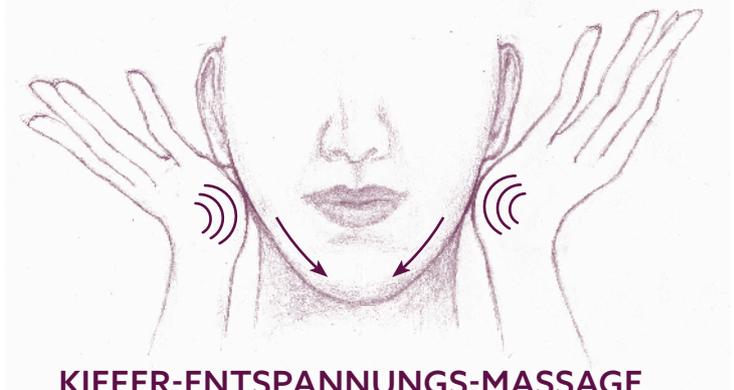


## PURE-SCHÖNHEIT-ÖL

### DUFTENDE ERDUNG.

Mandel-, Jojoba- und Wildrosenöl pflegen geschmeidig, während die Duftnoten von Jasmin, Petit Grain, Rose, Sandelholz und Vanille innere Geborgenheit und die Entspannung fördern.

50 ml: € 18,90



### KIEFER-ENTSPANNUNGS-MASSAGE

#### bei geschlossenem oder offenem Mund

Das Gesicht entspannen und die Ballen beider Hände gleichzeitig direkt unter den Ohren ansetzen. Mit festem Druck über die Kieferkante von den Ohren zum Kinn die Muskulatur ausstreichen.

TIPP: Ellbögen am Tisch absetzen, das entspannt zusätzlich Nacken und Schultern. Zur Verstärkung des Massageeffekts ein Entspannungsöl verwenden.



## BIO-HERICIUM-KAPSELN

### INNERE RUHE.

Mit allen acht essentiellen Aminosäuren fördert der Vitalpilz die Regeneration der Nervenzellen und hilft, in stressigen Zeiten, zurück in die Balance zu finden.

60 Stück: € 33,90



## MULTI-MAGNESIUM-7-KAPSELN

### ENTSPANNTE MUSKELN.

Stress steigert den Magnesiumbedarf. Die Kapseln enthalten 7 verschiedene Magnesium-Verbindungen, die optimal vom Körper aufgenommen werden können.

60 Stück: € 19,90

## SCHÜSSLERSALZE FÜR EIN ENTSPANNTES KIEFER

Unter den bekannten Mineralsalzen eignen sich gleich mehrere, um Kiefer-Beschwerden zu lindern: Nr. 1, Calcium fluoratum: für ein elastisches und bewegliches Kiefergelenk. Nr. 2, Calcium phosphoricum: gegen die innere Anspannung – entspannt Kau- und Kiefermuskel und stärkt die Zähne. Nr. 5, Kalium phosphoricum: das Nervensalz – unterstützt Blockaden zu lösen. Nr. 7, Magnesium phosphoricum: als Heiße 7 getrunken für einen erholsamen Schlaf.

*Karin Pignitter, PKA  
Schüßlersalze/Vitalpilze-Beraterin*



## TEM-SOMMER-GEWINNSPIEL

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

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

- 1. PREIS: AMBIENT-Set** mit Protection Körper+Haar und Rasierfluid im Wert von € 74,-
- 2. PREIS: PURE FREUDE-SOULBOTTLE** im Wert von € 24,90
- 3. PREIS: MÜCKENSCHUTZSPRAY-Set** mit Mückenschreck-Spray & Stich-weg-Globuli im Wert von € 19,70

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

Vor- und Zuname, Titel

Telefonnummer

Straße, Hausnummer, PLZ, Ort

E-Mail-Adresse

**Und so funktioniert's:** Wir haben in der Zeitschrift Splash-Spray-Illustrationen 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 [apothek@purpurapotheke.at](mailto:apothek@purpurapotheke.at) Einsendeschluss ist der 31. Juli 2018.

**Das haben wir, wenn wir für eine Sache brennen:**

		R			U	
--	--	---	--	--	---	--

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 abgelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



# Der Ball ruft

MIT DEM MANNSCHAFTSPORT  
FIT DURCH DAS WM-JAHR.



## MÄNNERSACHEN

### MIT UND OHNE BART GEPFLEGT.

Das Oak-Bart-Öl macht den Bart weich und pflegt die Haut. Durch das Oak-Bart-Wachs wird der Bart angelegt, erhält eine klare Kontur sowie leichten Glanz. Und wer keinen Bart (mehr) mag: Das Ambient Pflegefluid für „danach“.

- Oak-Bart-Öl, 30 ml: € 40,-
- Oak-Bart-Wachs, 50 ml: € 24,-
- Ambient Pflegefluid, 125 ml: € 31,-

## MENTALKRAFT.PUR-KAPSELN

### STARK IM MOMENT.

Die Kombination aus dem vitaminähnlichen Stoff Cholin mit pharmakologisch wirksamen Substanzen aus Ginkgo biloba, Rhodiola rosea und Griffonia simplicifolia unterstützt die körpereigenen Funktionen der Nerven- und Gehirnzellen.

60 Stück: € 19,80



Dieses Jahr ist es wieder so weit: Fußball Weltmeisterschaft. Wir werden vor den Fernsehern zittern, brüllen und uns die Haare raufen. Doch nicht nur Zuschauen macht Freude. Wenn wir selbst Fuß anlegen, um das Runde in das Eckige zu bringen, schnellt der Puls in die Höhe. Und wenn ein gutes Teamplay ein Tor ergibt, fallen wir uns – wie die Profis eben – in die Arme.

### MIT DEN MITOCHONDRIEN TRAINIEREN

Damit das Spiel aber auch wirklich Spaß macht, sind Kondition und Muskelkraft die sportliche Grundlage. Forscher tüfteln weltweit an Drinks, Tropfen und Granulaten, um die Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung zu optimieren. Denn die Muskeln brauchen eben Energie für eine Top-Performance. Diese ist zwar in Form von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten vorhanden, muss aber erst verfügbar gemacht werden. Und da kommen die Mitochondrien auf das Spielfeld. Sie sind unsere Kraftwerke in den Zellen, die Nährstoffe in Energie umwandeln. Durch regelmäßiges Training lässt sich die Zahl der Mitochondrien erhöhen. Doch regelmäßig heißt nicht ständig. Wir sollten auch auf die Regenerationszeit achten, denn nach dem Training erst, wenn wir gemütlich auf der Couch Fußball schauen, wachsen die Muskeln. Na dann ... TOOOOR!



Entgeltliche Einschaltung



## CIOGEN TRINKKONZENTRAT

Aktive Zellkur bei temporärer Überlastung: Die patentierte Wirkstoffkombination A5H wirkt antioxidativ und unterstützt die Zellen optimal bei der Sauerstoffversorgung und beim Abbau von Abfallprodukten. Rein pflanzlich mit Ingwer-, Trauben- und schwarzem Karottensaft.



# Aktiv-Sommer

KRAFTVOLLE ENERGIESPENDER  
FÜR DIE GESAMTE FAMILIE.



NEU  
IN DER  
PURPUR  
APOTHEKE

Gesunde Snacks für zwischendurch –  
mit Vitaminen und natürlichen Inhaltsstoffen  
wie z.B. Bio-Datteln, Quinoa-Keimlingen  
oder der Acerola-Kirsche



## AKTIVKOST

### MACHT EINE GUTE FIGUR.

Der Gewichts-Manager von Peeron. Nach dem Sport, als Mahlzeiten-Ersatz, liefert er Vitamine und Mineralstoffe. Mit stoffwechselaktiven B-Vitaminen.

500 g, Vanille oder Schoko:  
€ 24,90



IDEALES  
KINDER-  
GETRÄNK

## MINERAL- VITAMIN-DRINK

### WERTVOLLER DURSTLÖSCHER.

Mit den 5 wesentlichen Elektrolyten plus Zink & Magnesium. Regelmäßiges Trinken unterstützt das Immunsystem. Ideal an heißen Sommertagen, bei Sport oder auf Reisen.

300 g, verschiedene Sorten:  
€ 26,90



## MAGNESIUM-STICKS

### EINNAHME OHNE FLÜSSIGKEIT.

Organischer Magnesium-Citrat-Komplex mit natürlichen Vitaminen und Kalium für eine optimale Funktion der Muskeln und Nerven. Mit dem natürlichen Süßungsmittel Xylit.

20 Stück, Tropic Maracuja  
oder Johannisbeere: € 9,90

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

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

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

Erscheinungsweise: quartalsweise | Auflage: 7.000 Stück | Konzept & Realisation: bocom GmbH | Fotocredits: iStock, shutterstock, Lunatico  
Artwork und Illustrationen: Gustav Hanauer | 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.





PURPUR  
SALON

Pure Kosmetik  
mitten in Graz.

© Lunatico

Die Gesichtsbehandlungen mit Marken-Naturkosmetik sind wunderbar auf unser Hautbedürfnis abgestimmt. Es wird mit der heilenden Kraft der Hände – ohne elektrische Geräte – gearbeitet. Wir spüren, wie sich Gesicht und Körper entspannen können. Die Ruhe des Moments nährt unsere Kraft. Und weil wahre Schönheit auch von innen kommt, beraten die pharmazeutisch ausgebildeten Kosmetikerinnen über die vielfältigen Möglichkeiten, Haut, Haare und Nägel mit Mikro-nährstoffen und Pflanzenessenzen zu stärken. Der Purpur Salon ist ein Ort für Schönheit und zum Wohlfühlen. Für mich, dich, sie und ihn.

## SCHÖNHEITSPFLEGE MIT NATURKOSMETIK PURPUR SALON im PURPUR STORE

Südtiroler Platz 1, 8020 Graz  
0676 / 59 00 303, [store@purpurstore.at](mailto:store@purpurstore.at)  
[www.purpurstore.at](http://www.purpurstore.at)

## PURE FREUDE KIMONOS

### FÜR MULTIKULTURELLE FASHIONISTAS.

Traditionelle Saris sind kunstvolle Gewänder der Frauen Indiens. Märchenhafte Muster und hochwertige Stoffe vereinen sich. Das Label Cofur aus Dänemark hat alte Saris in japanische Kimonos verwandelt. In Handarbeit in Indien hergestellt, gleicht kein Stück dem anderen. Die zauberhaften Unikate spiegeln die Verbindung von Traditionen wider, die zusammen einen einzigartigen Look erschaffen. Erhältlich im Purpur Store Südtiroler Platz.

Per Stück: € 109,-



„Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste deines Lebens zu werden.“

Mark Twain

## DIE GEWINNER DES TEM-FRÜHJAHR- SUCH-GEWINNSPIELS

Codewort: **FEDERLEICHT**

Unsere drei Hauptpreise haben gewonnen:

1. Preis: Frau Sarah Sternad
2. Preis: Herr Erwin Brunner
3. Preis: Frau Mag. Renate Kerschbaumer

Wir gratulieren recht herzlich!

