

2/15

## Schwitzen

Natürlich behandeln

## Superwoman

Ganz Frau sein

## Sonnenallergie

Vorbereitet sein





+



=



Gratis

Festigt reife Haut.

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

## HIT-ANGEBOT

BON

Beim Kauf von zwei Produkten aus der Weleda Nachtkerzen Linie schenken wir Ihnen eine original Weleda Nachtkerzen Handcreme.

Gültig solange Vorrat



## Wir stellen vor



Paul Blöchliger und Andrea Jenzer

Der Sommerbeginn, kann entweder astronomisch, meteorologisch oder phänologisch (nach dem Entwicklungsstand der Pflanzen) bestimmt werden. Der Sommer ist die wärmste der vier Jahreszeiten in der gemässigten und arktischen Klimazone. Meteorologisch gesehen ordnet man dem Sommer in unseren Breitengraden die Monate Juni, Juli und August zu, das heisst der Sommer beginnt bei uns am 1. Juni.

Bei uns hat sowohl der Sommer, wie auch eine neue Ära in der Geschäftsführung der Nature First Drogerie im Niederdorf begonnen.

Andrea Jenzer bisherige Geschäftsführerin der Nature First Drogerie widmet sich einer neuen Herausforderung im Naturbereich. Andrea hat sowohl die Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz wie auch die Drogerie im Niederdorf durch ihr tolles Engagement und Wirken geprägt. Für ihren wertvollen Einsatz bedanken wir uns alle von Herzen bei ihr.

Paul Blöchliger hat ab dem 1. Mai die Geschäftsführung und Beratung der Naturefirst Drogerie im Niederdorf übernommen. Durch seine langjährige Erfahrung als Drogist, Naturheilkundespezialist und Referent von Fachvorträgen berät er Sie täglich kompetent in allen Gesundheitsfragen.



**Nature First Apotheke & Drogerie**  
Albisriederplatz 3 | 8003 Zürich  
044 496 60 30 | apo@naturefirst.ch

**Öffnungszeiten:**  
Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



**Nature First Drogerie**  
Niederdorfstrasse 29 | 8001 Zürich  
044 251 18 71 | drogerie@naturefirst.ch

**Öffnungszeiten:**  
Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



Besuchen Sie unseren Online Shop!  
Gratis Lieferung in der Schweiz. [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

## Impressum

**Herausgeber:** Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)  
**Auflage:** 12'000 Ex., erscheint 4x jährlich. **Redaktionsleitung:** Pascal Schuler.  
**Redaktionsteam:** Julia Badum, Raymond Kägi, Paul Blöchliger. **Inserateverkauf:** 044 496 60 30.  
**Konzept/Layout:** digicom-medien.ch. **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg. **Papier:** Refutura 80 g/m<sup>2</sup>

## Inhalt

Wir stellen vor	3
Ausgeschwitzt	4-6
Pflanzenlexikon	7
Ganz Frau sein	8-9
Sonnenallergie	10-11
Reiseapotheke	12
Rätsel	13
Agenda	14
Angebote	15



# Ausgeschwitzt

Schweiss kühlt den Körper und schützt ihn vor Überhitzung. Produzieren die Schweißdrüsen allzu viel vom kühlen Nass, ist das für die Betroffenen oft unangenehm. Sabine Hurni

Wenn die schwüle Sommerhitze den Schweiß aus allen Poren drückt, ist man froh um jedes Schattenplätzchen. So unangenehm das Schwitzen manchmal ist, der kühle Schweiß ist überlebenswichtig für den Menschen: Das kühle Sekret schützt den Körper vor Überhitzung. Neben der Regulation der Körpertemperatur fördert der Schweiß aber auch die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und stärkt den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Schweiß besteht hauptsächlich aus Wasser und Salz. Zudem befindet sich aber auch Harnstoff, Harnsäure, Aminosäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure und Ascorbinsäure (Vitamin C) in der Körperflüssigkeit. Produziert wird das Sekret in Schweißdrüsen, die sich über die ganze Körperoberfläche verteilen. Besonders dicht besiedelt sind die Hand- und Fußsohlen. Unter normalen Umständen produzieren die Schweißdrüsen etwa einen halben Liter Schweiß pro Tag. Bei anstrengender Tätigkeit, bei emotionalem Stress, in den Wechseljahren und bei tropisch warmen Temperaturen wird hingegen sehr viel mehr Flüssigkeit produziert. Ein fieberiger Patient kann durchaus bis zu fünf Liter Schweiß pro Tag ausschwitzen.

Neben den normalen Schweißdrüsen, befinden sich in der menschlichen Haut auch Duftdrüsen. Diese produzieren ein duftendes Sekret und befinden sich in den Achselhöhlen, der Schamregion und im Bereich der Brustwarzen. Ihre Sekretproduktion beginnt in der Pubertät. Der fetthaltige Schweiß aus den Duftdrüsen ist zunächst geruchlos. Erst in Verbindung mit der natürlichen Bakterienflora auf der Haut zersetzt sich das Sekret und beginnt zu riechen.

## Was tun gegen Schwitzen

Die sichtbaren Schweißflecken an der Kleidung, die feuchten Hände, die dampfenden Füße und die glänzende Stirn sind für viele Menschen unangenehm. Besonders dann, wenn jemand stark schwitzt oder schnell riecht. Herkömmliche Deodorants sind für Personen mit starker Schweißproduktion oft zu schwach. Viele Betroffene greifen zu Langzeitdeos oder lassen sich die Schweißdrüsen medizinisch veröden.

Auf diese Weise lassen sich die Symptome zwar kurz- oder längerfristig beheben. Die Ursache – die verstärkte Schweißproduktion – ist damit aber noch nicht behandelt. Häufig sind Übergewicht, Kreislaufbeschwerden oder emotionaler Stress die Ursache für verstärktes Schwitzen oder für starken Körpergeruch. Wenn das Schwitzen zum Problem wird, sollte das Thema nicht nur äusserlich, sondern auch von innen her angegangen werden:

## Den Körper entsäuern

Der erste Behandlungsschritt erfolgt über die Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Viele Lebensmittel sind säurebildend für den Körper. Dazu gehören alle eiweisshaltigen Nahrungsmittel wie Fleisch, Käse, Eier aber auch Gebäck, Süssigkeiten und Alkohol. Mineralstoffreiche Kost wie Gemüse, Früchte und Trockenfrüchte sind hingegen basenbildend für den Körper. Solche Lebensmittel sollten 80 Prozent der Nahrung ausmachen. Stimmt das Verhältnis zwischen den säure- und basenbildenden Lebensmitteln nicht, wird der Körper latent übersäuert. Mit dem Nutrexin Basen-Aktiv Pulver führen sie dem Körper sämtliche Mineralstoffe und Nährstoffe zu, die für eine Harmonisierung des Stoffwechsels wichtig sind und unterstützen den Körper bei der Ausscheidung der überschüssigen Säuren.



**Das Nature First-Team empfiehlt die Kombination mit dem Nutrexin Basenbad. Täglich als Fussbad oder zweibis dreimal pro Woche als Vollbad angewendet regt das Badesalz die Durchblutung an und neutralisiert die Überschüssige Säure auf der Haut. Dank den basischen Mineralsalzen wird der Entsäuerungsprozess zusätzlich angeregt.**



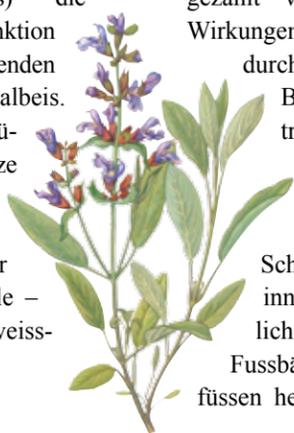
**Das richtige Deo**

In allen Deos, die eine schweisshemmende Wirkung haben, sind Aluminiumsalze enthalten. Aluminium steht nach neusten Erkenntnissen aber auch im Verdacht Krebs oder Alzheimer auszulösen. Darum empfehlen Experten, solche Deos zurückhaltend zu verwenden. Beim Nutrexin Alufree Basen-Deo besteht diese Gefahr nicht. Es ist frei von Aluminium, Parfüm-, Farb- und Konservierungsstoffen. Das 24-Stunden-Deo enthält basische Mineralsalze, Salbei und Hamamelis. Diese Wirkstoffkombination erzeugt auf der Haut ein basisches Milieu und verhindert die Zersetzung des Achselschweisses mit den Hautbakterien. Dadurch schützt das Deo zuverlässig gegen unangenehmen Körpergeruch.



**Mit Pflanzenkraft gegen starkes Schwitzen. Salbei macht dem Schweiß den Garaus!**

Salbei (Salvia officinalis) – die schweisshemmende Funktion ist eine der herausragenden Wirkungen des Gartensalbeis. Man machte sie sich früher noch mehr zunutze als heute. Die Wirkstoffe des Salbeis – wahrscheinlich in erster Linie seine ätherischen Öle – normalisieren die Schweißdrüsenabsonderung und regulieren das zentrale



Nervensystem, das für die Steuerung der Schweißdrüsen zuständig ist. Das heisst: sie greifen gleichzeitig an den Produktionsstätten des Schweißes an und an deren Steuerungszentrale. Kein Wunder, dass Salbei zu den erfolgreichsten Schweißhemmern überhaupt gezählt wird. Die antihydrotischen Wirkungen von Salvia officinalis sind durch mehrere Studien bestätigt. Besonders wirksam sind Extrakte und Tinkturen, die aus frischem Kraut gewonnen wurden. Das Interessante am Salbei: er hemmt die Schweißproduktion sowohl in innerlicher als auch in äusserlicher Anwendung. So können Fussbäder mit Salbei bei Schweißfüssen helfen, während bei übermäs-

sigem Schweiß infolge von Nervosität oder Übergewicht die Einnahme von Salbeitinktur zweckmässig ist.

**Übermässiges Schwitzen – nein, dank der Pflanzentinktur «Schwitzen»**

Unterstützend bei leichtem bis starkem Schwitzen und Schweißgeruch, bei Fuss- und Handschweiss, bei Hitze im Sommer, bei stressigen Zeiten, in den Wechseljahren und der Pubertät, sowie bei allen Hormonveränderungen.

- Zusammensetzung:
- Salbeitinktur
  - Traubensilberkerzentinktur
  - Hamamelistinktur
  - Goldrütentinktur
  - Zinnkrauttinktur



**PFLANZEN-LEXIKON**

*Aloe Barbadensis*



**Die feuchtigkeitsspendende, regenerierende und heilende Kraft der Aloe Vera ist seit Jahrtausenden in der Volksmedizin bekannt.** Apothekerin Antje Nobis

Aloe Vera (Aloe Barbadensis Miller) ist eine Pflanze aus der Gattung der Aloen und gehört trotz ihres stacheligen Aussehens nicht zu den Kakteen sondern zu den Liliengewächsen. Die Aloe Vera ist eine Sukkulente, d.h. sie kann in ihren Blättern beachtliche Mengen an Wasser und Nährstoffen speichern und kommt daher längere Zeit ohne Wasser oder Erde aus. Aloe Vera stammt aus den subtropischen Wüstenregionen Afrikas, Asiens und Lateinamerikas, wo sie in den Tausenden von Jahren ihrer Entwicklung gelernt hat, ihr kostbares Inneres vor Umwelteinflüssen zu schützen.

**Wirkstoffe von Aloe Vera**

Die gut geschützten Wirkstoffe der Pflanze liegen im Blattinneren. Das Blattmark enthält an die 200 Inhaltsstoffe im natürlichen Verbund, unter anderem Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Enzyme, diverse sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mono- und Polysaccharide. Der wichtigste Inhaltsstoff ist die Aloverose. Ein Mehrfachzucker, der nur in der Aloe Art «Aloe barbadensis Miller» vorkommt.

**Heilende Kraft**

Alverose wird in die Zellmembranen eingelagert und stärkt den gesamten Organismus gegen Parasiten wie Pilze, Bakterien und Viren. Es ist immunstärkend, denn es aktiviert und stimuliert die für die Abwehr zuständigen Zellen.

Durch Aloe Vera wird die Anzahl der T-Killerzellen, der Monozyten, Lymphozyten und der roten Blutzellen vermehrt und ihre Aktivität wird gesteigert. Zudem hilft der Saft bei verschiedenen Verdauungsstörungen und soll sogar die Darmflora regenerieren, das stärkste Abwehrorgan des Menschen überhaupt. Eine innerliche Anwendung in hoher Dosierung oder über längere Zeit wird jedoch nicht empfohlen.

**Aloe Vera Gel – «Erste Hilfe für die Haut»**

Das zähflüssige, schleimige Gel aus dem Frischblatt wird sehr schnell von der Haut aufgenommen. Es kühlt Sonnenbrand und Insektenstiche und heilt dank seiner antibakteriellen und schmerzlindernden Wirkung kleine Wunden. Das Gel der Aloe Vera hilft zudem bei Strahlenschäden durch Sonnenbrand oder Radiotherapie bei der Zellerneuerung und Reparatur.

**In der Naturkosmetik**

Auch in der Naturkosmetik ist der Aloe Vera Saft sehr wirkungsvoll. Er unterstützt intensiv den natürlichen Prozess der ständigen Regeneration unserer



Hautzellen, ist feuchtigkeitsspendend und stellt für neue, junge Zellen ein grosses Nährstoffreservoir zur Verfügung. Die Collagenproduktion wird angeregt und die Elastizität der Haut unterstützt. Vor allen in Anti-Aging-Produkten werden diese Eigenschaften sehr geschätzt.

**Indikator der Wirksamkeit**

Je höher der Aloverose Gehalt im Aloe Vera Saft, desto höher ist auch die Wirkstoffdichte der Vitalstoffe und desto intensiver ist die positive Wirkung auf die Haut. Entscheidend sind auch ein biologischer Anbau und eine schnelle Verarbeitung nach der Ernte.

Die Firma Santaverde arbeitet seit 25 Jahren nach diesen Prinzipien. Die ertefrischen Blätter werden im modernen Produktionslabor inmitten der Aloe Felder in Andalusien per Hand weiterverarbeitet. Das garantiert die aussergewöhnliche Frische und hervorragende Wirkstoffdichte des Aloe Vera Saftes in den Santaverde Kosmetikprodukten.

**TIPP**

**Regenerieren Sie Ihre Haut auf schonende Art und Weise mit dem natürlichen Aloe Vera Gel pur von Santaverde**

Das vitalstoffreiche Gel spendet Feuchtigkeit und unterstützt die natürliche Regeneration Ihrer Haut.

- Nach zuviel Sonne
- Bei strapazierter Haut
- Bei Insektenstichen und Hautreizungen

Der ideale Alltags- und Reisebegleiter für die ganze Familie.

Gerne beraten wir Sie.



**TIPP**

- Nutrexin Alufree Deo mit 24 Std. Wirkprinzip
- Nutrexin Basenbad mit Würenloser Gesteinspulver
- Täglich einmal 1 Fussbad mit 1 gehäuften Teelöffel Basenbadpulver, ca. 30 Minuten
- Oder 2-3 x pro Woche ein Vollbad 30 Minuten mit 3 Esslöffel Basenbadpulver

Gerne beraten wir Sie individuell.



Ausschneiden und sammeln.



# Ganz Frau sein

Superwoman ist eine Fantasiefigur. Trotzdem stellen viele Frauen enorm hohe Ansprüche an sich selbst. Wenn Beruf, Familie und Partnerschaft unter einen Hut passen müssen, bleibt die eigene Gesundheit manchmal auf der Strecke. **Sabine Hurni**

Strahlend schön lachen die Frauen aus dem Werbespot ihren ebenso fröhlichen und sauberen Kindern zu. Familienidylle pur. Dass die Kinder auch an den Nerven sägen können und der Spagat zwischen Beruf, Kinderbetreuung, Partnerschaft und Haushaltspflichten enorm viel Energie kostet, wird jedoch oft verschwiegen. Keine Frau will das Bild der

abgekämpften Familienfrau darstellen. Und doch, der Frauenalltag ist oft kein Zuckerschlecken. Viele Frauen entwickeln fast übermenschliche Kräfte um alles unter einen Hut zu bringen. Zum Wohle der Kinder, der Partnerschaft, des Berufes und des Haushaltes stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse oft über Jahre in den Hintergrund. Irgendwann sind

selbst die stärksten Batterien leer und die Frauen fühlen sich ausgelaugt und müde.

## Vitale Frauen

Um die hohen Anforderungen des Alltags bewältigen zu können, brauchen Frauen jedoch mehr als nur die Brotkrümel, welche übrigbleiben, nachdem die ganze Familie gut versorgt ist.

«Frauen benötigen einen gesunden Organismus, um ihre Leistungsfähigkeit im Alltag aufrecht zu erhalten», erklärt Julia Badum, Apothekerin in der Nature First Apotheke am Albisriederplatz. «Wenn sich eine Frau müde und ausgelaugt fühlt, empfehle ich zur Stärkung ein natürliches Eisenpräparat und unsere Tinkturenmischung speziell für Frauen».

Die Nature First Frauenvitalitäts-Mischung enthält verschiedene Heilpflanzen wie Yamswurzel, Frauenmantel, Ginseng, Stiefmütterchen, Mönchspfeffer, Schachtelhalm und Himbeerknospen, die Frauen auf verschiedenen Ebenen stärken. Yamswurzel, Frauenmantel, Himbeerknospen und Mönchspfeffer sind wichtige Frauenkräuter. Sie harmonisieren den Hormonhaushalt und stärken die weiblichen Geschlechtsorgane. Ginseng ist ein effizientes Stärkungsmittel, welches die Konzentration verbessert. Schachtelhalm wie auch das Stiefmütterchen straffen das Bindegewebe und fördern eine schöne Haut. «Diese Mischung ist für Frauen jeder Alterskategorie geeignet und dient als Basis und Unterstützung für fast alle Frauenprobleme», erklärt Julia Badum. Bei Erschöpfung, Haarausfall, Stimmungsschwankungen oder Zyklusproblemen kann die Nature First Frauenvitalitäts-Mischung mit entsprechenden Therapien oder Produkten kombiniert werden. So erhält jede Frau ihr individuelles Powerpaket.

## Natürlich fruchtbar

So auch beim unerfüllten Kinderwunsch. Die einen Frauen sind froh, dass die Kinder flügge werden und sie wieder mehr Zeit für sich selber haben. Andere wünschen sich nichts sehnlicher als eine eigene Familie, nur will es einfach nicht klappen. Wenn sich Monat für Monat Hoffnung und Enttäuschung abtauschen, ist dies zermürbend und stellt für die Partnerschaft häufig eine grosse Herausforderung dar. Natürlich gibt es medizinische Ursachen für die Unfruchtbarkeit des Mannes wie auch der Frau.

Können diese ausgeschlossen werden, steht dem gemeinsamen Kind eigentlich nichts mehr im Weg. Eigentlich. Denn viele Paare sind vollkommen gesund und trotzdem lässt der Wunsch nach gemeinsamen Kindern oder nach einem zweiten Kind auf sich warten. «Wir können mit unseren Heilmitteln zwar auch keine Wunder vollbringen, aber wir können ideale Voraussetzungen schaffen und gute Unterstützung leisten, dass eine Frau schwanger wird», erklärt Julia Badum. Wichtige Frauenmittel sind zum Beispiel der Frauenmantel, die Schafgarbe, das Ruprechtskraut, der Waldmeister, Yamswurzel und Damiana. Der Frauenmantel begünstigt die Funktionen des weiblichen Unterleibs. Die Schafgarbe hingegen wirkt ausgleichend auf die Gelbkörperhormone und hat allgemein eine regulierende Wirkung auf den weiblichen Zyklus. Die Yamswurzel, der Waldmeister und Damiana wirken durchblutungsfördernd und stabilisierend auf den Zyklus. Für den Mann empfiehlt Julia Badum den Waldmeister, eine durchblutungsfördernde, vitalisierende Heilpflanze. «Beide Partner sollten zudem ausreichend mit Zink und der Aminosäure L-Arginin versorgt sein», so die Fachfrau. «Zink regt die Produktion der Geschlechtshormone an und L-Arginin fördert die Durchblutung des Unterleibs».

Auch viel Bewegung, genügend Schlaf und Erholung sowie eine gesunde, naturbelassene Ernährung fördern die Vitalität der Frau wie auch des Mannes. Überhaupt spielt die Ernährung eine zentrale Rolle für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Der beruhigende Hopfen im Bier macht Spermien nicht munter und die Zigaretten oder der Kaffee können die Fertilität ebenfalls beträchtlich einschränken. Zum Teil kann auch das Körpergewicht eine Rolle spielen. Sehr schlanke Frauen mit weniger als 18 Prozent Körperfett – normal gewichtige Frauen haben 26 Prozent Körperfettanteil – verfügen über sehr wenig

Östrogen, was nicht optimale Voraussetzungen für eine Schwangerschaft sind. Andererseits kann auch ein Zuviel an Körperfett den Eisprung beeinträchtigen und Unfruchtbarkeit verursachen.

Das Nature First Team ist bestrebt, kinderlose Paare individuell zu beraten. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, um einen Beratungstermin zu vereinbaren.



Julia Badum

## TIPP

Unsere Kinderwunscheempfehlungen auf einen Blick:

### Für die Frau

- **NF Kinderwunschkombi** – stärkt den Zyklus
- **Nahrungsergänzungsmittel Schwangerschaft und Stillzeit** – für eine optimale Nährstoffzufuhr
- **Bachblütenmischung Pronativ** – bringt den Monatszyklus ins Gleichgewicht
- **Folliculinum C9 und Luteinum C9** – unterstützen Eisprung und Einnistung der Eizelle

### Für den Mann

- **NF Kinderwunschkombi** – zur allgemeinen Stärkung
- **Spagyrik Asperula** – fördert die Durchblutung
- **Bachblütenmischung MG** – dynamisiert die Libido
- **Wala Levico comp.** – aktiviert die Manneskraft

### Für Frau und Mann

- **NF Maca Kapseln** – stärken und vitalisieren
- **L-Arginin und Zinkvital** – für eine optimale Nährstoffversorgung





# Die Schattenseite der Sonne

Wenn die Sonne scheint, gibt's nur eines: Ab nach draussen. Damit die Haut auf die ungewohnt intensive Sonnenstrahlung nicht mit einer Sonnenallergie reagiert, sollte sie aber gut vorbereitet werden. **Sabine Hurni**

Der launische Schweizer Sommer bietet sonnenhungrigen Menschen leider wenig Gelegenheit, ausgiebig an der Sonne zu liegen. Dadurch kann sich die Haut sehr schlecht an die Sonne gewöhnen. Entsprechend unvorbereitet reisen die Schweizer in ihren Sommerferien in den Süden und setzen ihre Haut einer ungewohnten Stresssituation aus. Obwohl die Sonne lebenswichtig ist und Wärme, Licht und Wohlbefinden spendet, bergen ihre intensiven Strahlen auch Gefahren. Die Sonnenstrahlung setzt sich aus unterschiedlichen Lichtqualitäten zusammen. 50 Prozent der Sonnenstrahlen bestehen aus sichtbarem Licht, das wichtig ist für die Helligkeit. Wärmend sind die Infrarotstrahlen, welche etwa 44 Prozent des Sonnenlichtes ausmachen.

Weder sicht- noch spürbar sind hingegen die Ultravioletten Strahlen (UV-Strahlen). UV-Strahlen machen zwar nur gerade sechs Prozent des Sonnenlichtes aus, sie wirken aber besonders intensiv und können Haut und Augen schädigen. UVA- und UVB-Strahlen dringen von der Sonne bis auf die Erdoberfläche. Auch bei bewölktem Himmel. Helle Flächen wie Schnee, Eis, Sand, Wasser oder Beton reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung. In südlichen Ländern und in den Bergen ist die UV-Belastung deutlich stärker als im Schweizer Mittelland.

## Allergisch auf die Sonne

Dass die UV-Strahlung ohne ausreichenden Sonnenschutz Verbrennungen und Entzündungen auf der Haut verursachen kann, haben viele Menschen bereits am eigenen Leib erfahren. Auf ungewohnt hohe Strahlenintensität, wie dies zu Beginn von Badeferien der Fall ist, kann die Haut aber auch mit einer allergischen Reaktion reagieren. Während ein Sonnenbrand sofort auftritt, entwickelt sich die Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose) oft etwas verzögert. Erst Stunden bis Tage nach dem Aufenthalt an der Sonne beginnt die Haut zu jucken. Der starke Juckreiz wird begleitet von brennenden Schmerzen, Quaddeln und einer Hautrötung. Hat sich die Haut im Verlauf der Ferien an die Sonne gewöhnt, verschwinden in der Regel auch die allergischen Reaktionen. Vorausgesetzt man lässt die

Sonnenallergie im Schatten vollständig ausklingen, was durchaus einige Tage in Anspruch nehmen kann. Die Behandlung besteht darin, die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden, kühlenden Körperlotion zu beruhigen. Zum Beispiel mit einem Aloe Vera Gel. Aloe Vera kühlt, beruhigt und befeuchtet die Haut nachhaltig (siehe Heilpflanzenlexikon). Bei besonders starkem Juckreiz empfiehlt Paul Blöchliger, dipl. Drogist Geschäftsführer der Nature First Drogerie im Niederdorf die homöopathischen Heilmittel gegen Sonnenallergie von der Firma Similasan: «Die Produkte enthalten Buchweizenkraut und Johanniskraut in homöopathischer Form», erklärt der Drogist. «Johanniskraut ist die Sonnenpflanze schlechthin. Im Winter kann sie einen Mangel an Licht ausgleichen und depressive Verstimmungen lindern. Im Sommer wirkt sie gegen Verbrennungen, Hautverletzungen und sonnenbedingten Beschwerden aller Art.»

## Konsequent vorbeugen

Wer zu Sonnenallergien neigt oder generell sehr empfindlich auf die Sonne reagiert, sollte seine Haut nicht nur mit einem guten Sonnenschutzmittel, luftiger Kleidung und Sonnenhüten schützen. Empfindliche Personen sollen ihre Haut zusätzlich von innen her auf die Sommerferien vorbereiten. Insbesondere dann, wenn die Reise in Richtung Süden geht. Einen effizienten Schutz bietet zum Beispiel Calcium. Calcium stabilisiert die Zellwände. Dadurch wird weniger Histamin ausgeschüttet, welches hauptsächlich für den Juckreiz, die Hautbläschen und die Hautrötungen verantwortlich ist. «Wer bereits vor den Ferien mit genügend Calcium versorgt ist, kann die allergische Reaktion deutlich reduzieren», sagt Paul Blöchliger. «Am besten beginnt man zwei Wochen vor den Ferien mit der Einnahme von Calcium». Doch Vorsicht! Nicht jedes Calciumpräparat wird vom Körper gleich gut aufgenommen. Für eine optimale Calciumversorgung empfiehlt die Nature First Apotheke und Drogerie das Nutrexin Calcium-Aktivplus. Es ist ein Heilmittel, das den Körper nicht einfach nur mit Calcium überschwemmt, sondern gleichzeitig dafür sorgt, dass das Calcium auch wirklich aufgenommen

wird. Gewürze wie Kurkuma, Ingwer und die indische Stachelbeere aktivieren den Stoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle und fördern die Aufnahme sämtlicher Nährstoffe. Als hochwertige Calciumlieferantin dient die mineralisierte Rotalge. Sie wächst an Meeresküsten im mineralhaltigen, klaren Wasser. Ihre Fähigkeit, Nährstoffe an sich zu binden, macht sie zu einer wichtigen Mineralstoffquelle, welche neben Calcium mehr als 32 Spurenelemente enthält. Organische Magnesiumverbindungen, natürliches Vitamin K2 und Vitamin D3 runden das Nutrexin Calcium-Aktivplus ab und sorgen wiederum dafür, dass das Calcium in die Knochen und Zähne eingelagert wird.

«Achten Sie auch darauf, dass Sie möglichst naturbelassene Sonnenprodukte verwenden», ergänzt Paul



Paul Blöchliger

Blöchliger. «Synthetische Konservierungs-, Farb- und allergene Duftstoffe irritieren die ohnehin schon gestresste und empfindliche Haut zusätzlich.» Besser sind Sonnenschutzpräparate, die antioxidativ wirkende Inhaltsstoffen sowie feuchtigkeitsspendende Pflanzenextrakte enthalten. Solche Wirkstoffkombinationen stimulieren die natürlichen Abwehrfunktionen. So wird das Sonnentanken zum erholsamen und gesunden Ferienerlebnis.

## TIPP

**Das natürliche Nutrexin Calcium-Aktiv<sup>plus</sup> hat eine optimale Zusammensetzung für jung und alt.**

- Für den Aufbau von Knochen und Zähnen
- Bei einem Calciumdefizit im Körper (Osteoporose, Schwangerschaft und Stillzeit)
- Bei allergischen Reaktionen (Juckreiz, Heuschnupfen, Hautallergien)

Gerne beraten wir Sie individuell.



# Ihre Reiseapotheke

Auch während den schönsten Tagen im Jahr können kleinere Verletzungen oder leichte Erkrankungen auftreten. Mit einer sorgfältig zusammengestellten Reiseapotheke sind Sie dafür bestens gerüstet. Die aufgeführten Punkte dienen als Checkliste. Selbstverständlich spielen Ihre persönlichen Bedürfnisse, das Reiseziel sowie die Reiseart eine wichtige Rolle beim Zusammenstellen der Reiseapotheke. Lassen Sie sich bei uns beraten.

## Meine Checkliste

### Magen-Darm

- Durchfall (Similasan Magen-Darm Globuli, Activomin)
- Verstopfung (Padma Lax)
- Reisekrankheit und Übelkeit (Cocculus und Ingwer Kapseln)
- Magenverstimmung (Ceres Mentha piperita)
- Magenbrennen (Schüssler Salz Nr. 9)
- Blähungen / Völlegefühl (Nature First Bittere Mischung)

### Wundversorgung / Verletzung

- Heftpflaster / Blasenpflaster
- Schnellverband
- Schere & Pinzette
- Wundbehandlung / Verbrennung (WUNDE Spray)
- Prellungen / Quetschung (Nature First Arnika Wallwurz Gel, Arnika C30)

### Schmerzen / Fieber

- Kopfschmerzen (Kopfwahl Roll-on)
- Husten (Nature First Husten Tropfen)
- Halsschmerzen (Spagyrom Tabletten)
- Fieber (Weleda Infludoron)
- Ohrenschmerzen (Similasan Ohrentropfen)
- Augenreizung (Weleda Euphrasia Augentropfen)
- Muskelschmerzen (Nature First Kräuter Balsam)

### Haut / Allergien / Insekten

- Sonnenschutz (eco sun lotion spf 20)
- Après-Soleil (Mi amo Body Gel)
- Lippenchutz (Lavera Lippen Stick)
- Sonnenbrand (Schüssler Salz 3+8 Gel)
- Insektenstiche (Nature First Insektenstich Roll-on)
- Insektenschutzmittel (Anti-Insekt Spray)
- Sonnenallergie (Nutrexin Calcium-Aktiv plus)

### Nerven / Kreislauf

- Flugangst (Odin help Notfall-Tropfen)
- Schlafstörung (Similasan Schlaf Globuli)
- Kreislaufschwäche (Ceres Rosmarinus officinalis)

### Was sonst noch in den Koffer gehört

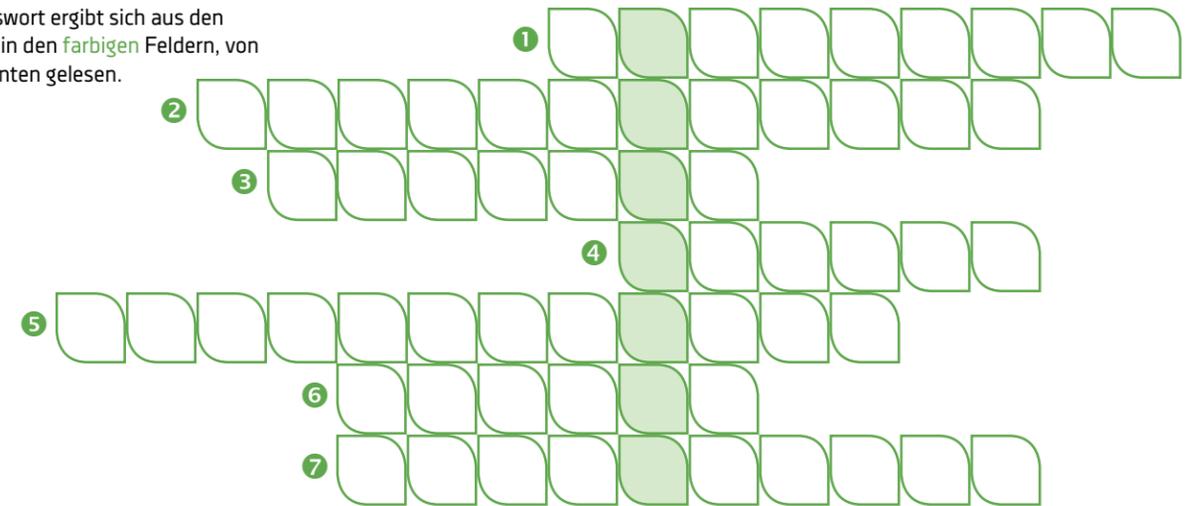
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung / Sonnenbrille)
- Mittel zur Linsenpflege
- Verhütungsmittel
- Papiertaschentücher
- Stützstrümpfe für Flug
- Desinfektionsmittel für Hände
- Feuchttücher

### Persönliche Medikamente, Ergänzungen

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Rätseln und Gewinnen

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den farbigen Feldern, von oben nach unten gelesen.



- 1 Welche Organismen sind für den stark, riechenden Geruch von Schweiß verantwortlich? 2 Wie heisst der neue Geschäftsführer der Nature First im Niederdorf? 3 Welches Mineral kann erfolgreich als Fundament bei Allergien eingesetzt werden? 4 Für welche Körperteile bei übermässigem Schwitzen empfehlen wir ein Basenbad? 5 Ein anderes Wort für Wechseljahre? 6 Welche Pflanze hilft unterstützend bei starkem Schwitzen? 7 Wie heisst der Begründer der Biochemie?

## Lösungswort:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

## Gewinnen und fit bleiben

1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-
2. und 3. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 50.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis am 31. Juli 2015 an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

## HIT-ANGEBOT

BON

Gehört in jede Hausapotheke! WUNDE, das 100% pflanzliche Wundtherapeutikum aus Neemöl und Johanniskrautöl.

Beim Kauf eines Wunde-Sprays 10ml CHF 24.90 schenken wir Ihnen eine Wunde Filztasche mit einem Pflaster Set.

Gültig solange Vorrat



## Power Beeren – klein und rund

Beeren sind natürliche Nährstofflieferanten. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Mikronährstoffe und Ballaststoffe, regen Stoffwechsel und Verdauung an, schützen dank ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien den Organismus vor Schadstoffen und unterstützen das Immunsystem. Kurz, sie enthalten nahezu alles, was der Mensch an täglichen Vitalstoffen braucht.

Eine Mischung für Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden.

Optimys BIO Superfrüchte 200g, Gojibeeren, Maulbeeren, Andenbeeren und Cranberries für CHF 13.20 statt 15.20



Gültig bis 31. August 2015

# Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albisriederplatz und in unserer Drogerie im Niederdorf spannende Vorträge und Aktivitäten rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen. Mehr Veranstaltungen auf [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

Freitag

12.  
Juni 2015

## Goloy Hautanalyse

Beratungstag

An diesem Tag bieten wir Ihnen eine einmalige, kostenlose Hautanalyse an. Lassen Sie sich von einer Goloy Fachperson beraten. Beim Einkauf von Goloy Produkten erhalten Sie ein schönes Geschenk.

Dauer: ca. 20 Minuten

Ort und Anmeldung: Nature First Drogerie, Niederdorfstrasse 29, 8001 Zürich, Tel. 044 251 18 71

Montag

15.  
Juni 2015

## Aura-Soma® Farben als Spiegel der Seele

Beratungstag

Aura-Soma® nennt sich eine ganzheitliche, eigenverantwortliche Therapieform, welche die heilenden Energien von Farben, Pflanzen und Edelsteinen miteinander kombiniert. In einer persönlichen Kurzberatung erfahren Sie von Doris Hasler die Bedeutung von den von Ihnen gewählten Flaschen.

Beraterin: Doris Hasler, Aura-Soma® Beraterin und Therapeutin für Familienaufstellungen

Dauer: 30 Minuten, Kosten: CHF 40.-

Ort und Anmeldung: Nature First Drogerie, Niederdorfstrasse 29, 8001 Zürich, Tel. 044 251 18 71



Doris Hasler

Di &amp; Do

23. & 25.  
Juni 2015  
Niederdorf

## Venenmessen mit persönlicher Beratung

Beratungstag

Die Venenmessung ist ein einfacher Test zur Früherkennung von Venenleiden. Sie gibt Hinweise auf die Funktion der Venen und auf mögliche Venenerkrankungen. Im anschliessenden Beratungsgespräch werten wir mit Ihnen das Resultat aus und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Venen gesund erhalten können.

Dauer: ca. 20 Minuten, Kosten: CHF 10.-

Anmeldung: Direkt in Ihrer Nature First oder unter 044 251 18 71 (Niederdorf), 044 496 60 30 (Albisriederplatz)

Sa &amp; Mo

27. & 29.  
Juni 2015  
Albisriederplatz

Dienstag

7.  
Juli 2015

## Das Erfolgstrio zur Frauenvitalität:

### Heilpflanzen, Knospenmazerate und Schüsslersalze

Vortrag

Erfahren Sie an diesem Abend viel Wissenswertes rund ums Thema vital sein als Frau und wie Sie mit verschiedenen Möglichkeiten aus der Alternativ- und Naturheilkunde Ihre persönliche Vitalität steigern können.

Referent: Jo Marty, Präsident der schweizerischen Vereinigung für Biochemie

Zeit und Ort: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, Nature First Albisriederplatz

Eintritt: CHF 10.-

Anmeldung unter: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First



Jo Marty

# Sommer-Angebote für Sie

## HIT-ANGEBOT

**BON** Santaverde  
Aloe vera Gel pur  
Feuchtigkeit und  
Regeneration  
durch Aloe Power.

CHF 22.90  
statt 29.-

Gültig bis 31. Juli 2015



## HIT-ANGEBOT

**BON** Alufree Basendeo 50ml  
Zuverlässiger 24-Std.  
Wirkkomplex mit Hama-  
melis und Salbei.  
Ohne Aluminiumsalze.  
Frei von Parfum,  
Konservierungs- und  
Farbstoffen.

CHF 14.60 statt 16.80

Gültig bis 31. Juli 2015, nicht kumulierbar



## HIT-ANGEBOT

**BON**



### Pygenol

Hilft bei Venenbeschwerden und macht die Beine leichter. Pygenol 120 Tabletten CHF 69.70 und **Gratis** dazu eine Pygenol Lotion 50 ml

Gültig bis 31. Juli 2015, solange Vorrat

## HIT-ANGEBOT

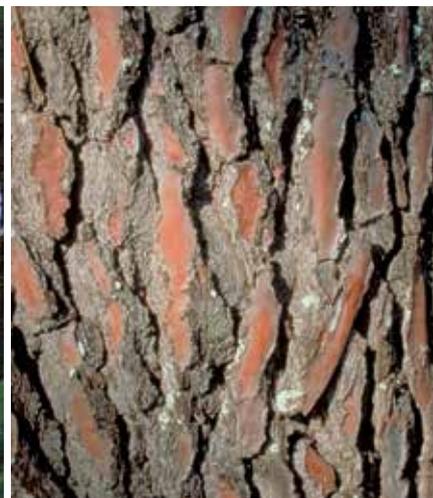
**BON** Insektenstich  
Roll-on 10ml  
Wenn es sticht, juckt  
und brennt... optimale  
Linderung bei Mücken-,  
Stechfliegen- und andere  
Insektenstiche. Mildert  
den Juckreiz, die Rötung  
und den Schmerz. Zu-  
sätzlich unterstützend  
bei Zeckenbissen.

CHF 9.80 statt 12.50

Gültig bis 31. August 2015



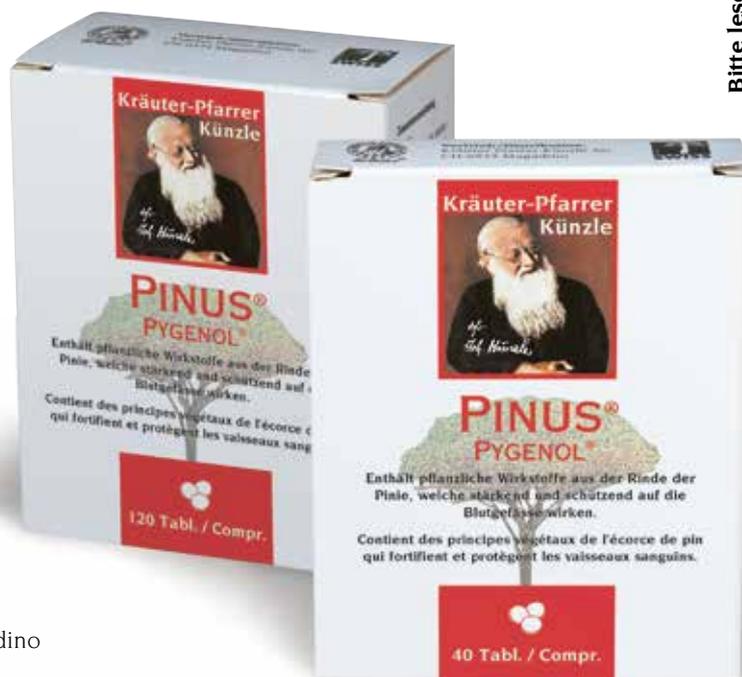
# Venenbeschwerden?



## Pinus® Pygenol® hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefäße

**Zusatzempfehlungen:**  
Pinus® Pygenol® Gel und  
Pinus® Pygenol® Lotion  
(kosmetische Produkte)  
zur äusserlichen  
Anwendung.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Rezeptfrei erhältlich in Drogerien/Apotheken.  
Packungen à 40 oder 120 Tabletten.  
Vertrieb: Kräuter-Pfarrer Künzle AG, 6573 Magadino  
[www.kp-kuenzle.ch](http://www.kp-kuenzle.ch)