

3 / 14

Immunsystem

Kraft aus Pflanzen

Impfen

Pro und Contra

feel beautiful

Bio-Wirkstoffkosmetik



Chronisch müde?

bio-strath.ch



Made in
Switzerland



Alkoholgehalt: 32 % vol.

Strath®

Rekonvaleszenz Tropfen

HIT-ANGEBOT

BON

Strath® Aufbaupräparat flüssig 750 ml
oder Strath® Aufbautabletten 300 Stk.
für **CHF 38.20** statt CHF 48.20

Gültig bis 15. Oktober 2014
nicht kumulierbar

Wir stellen vor



Raymond Kägi, eidg. dipl. Drogist HF, Geschäftsführer

Seit Juni 2014 bin ich der neue Geschäftsführer der Nature First Apotheke-Drogerie und des Therapiezentrums am Albisriederplatz in Zürich. Professionelle kompetente Kundenberatung und die Verbundenheit mit der Natur stehen für mich im Zentrum. Als eidg. dipl. Drogist HF und eidg. dipl. Fachhandels-detaillist mit vielen Jahren Erfahrung als selbstständiger Geschäftsführer einer Apotheke-Drogerie-Parfümerie freue ich

mich nun, diese anspruchsvolle und interessante Tätigkeit bei Nature First zu übernehmen. Ganz im Sinne und gemäss der konsequenten Philosophie von Nature First werde ich die vielen Spezialgebiete weiterentwickeln und ausbauen. Das auf Naturheilmittel, Naturkosmetik und Hausspezialitäten ausgebildete Team berät und informiert unsere Kunden und Patienten ganzheitlich.

Als Familienvater nutzte ich schon immer die Möglichkeit, meine Kinder mit natürlichen Heilmitteln zu kurieren und mit Körperprodukten auf natürlicher Basis zu pflegen. Ich freue mich auf Ihren Besuch bei Nature First und stehe Ihnen zusammen mit meinem Team mit fachkundiger Beratung zur Seite.



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

Inhalt

Wir stellen vor	3
Das Immunsystem	4-5
Stress? Müdigkeit? Infektanfälligkeit?	6
Pflanzenlexikon Kurkuma	7
Impfen im Blickpunkt	8-9
feel beautiful	10-12
Rätsel	13
Angebote	15



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch

Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch

Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4 x jährlich, Redaktionsleitung: Andrea Jenzer, Inserateverkauf: 044 496 60 30

Konzept/Layout: digicom-medien.ch, Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg, Papier: Refutura 80 g/m²





Das Immunsystem

Im Supermarkt, bei der Arbeit, in Bus und Bahn, überall kommt der Mensch mit möglichen Krankheitserregern in Kontakt. Viren und Bakterien werden über die Hände, Körperflüssigkeiten und die Nahrung aufgenommen. Das Immunsystem sorgt dafür, dass Krankheitserreger unschädlich gemacht werden, bevor sie sich vermehren und Schaden anrichten können. Meistens jedenfalls. **Andrea Jenzer**

Anders als Herz, Leber, Nieren und Lunge ist das Immunsystem kein greifbares Organ. Es basiert vielmehr auf einem Zusammenspiel unterschiedlicher Zellen, die auf unspezifische oder spezifische Weise krankheitserregende Mikroorganismen unschädlich machen. Wie andere Organe auch, reift das Immunsystem im Laufe der Kindheit und erwirbt beim Kontakt mit bestimmten Krankheitserregern ein Immungedächtnis, das viele Jahre, in manchen Fällen sogar das ganze Leben lang anhält und den Organismus gegen bestimmte Infektionskrankheiten «immun» macht. Allerdings gibt es zahlreiche Störfaktoren, die

das Immunsystem schwächen können, und es zeigt im Alter Abbauerscheinungen. Kinder und ältere Menschen benötigen deshalb besonderen Schutz vor Infektionskrankheiten.

Das unspezifische Immunsystem

Dringen Krankheitserreger in den Organismus ein, treten als erstes die unspezifischen Immunzellen in Aktion. Wichtige Vertreter dieser Abwehr sind die Fresszellen, auch Phagozyten oder Killerzellen genannt. Sie gehören zu den weissen Blutkörperchen. Stossen sie auf Eindringlinge, die sie als fremd erkennen, «fressen» sie sie. Sichtbares

Ergebnis einer solchen Attacke ist zum Beispiel der Eiter. Ebenfalls zum unspezifischen Immunsystem gehören die Interferone. Das sind immunstimulierende Gewebshormone, die vor allem bei viralen Infekten und Tumorzellen aktiv werden.

Das spezifische Immunsystem

Das spezifische Immunsystem besteht ebenfalls aus weissen Blutkörperchen, den T-Lymphozyten und den B-Lymphozyten. Diese produzieren Antikörper, die ganz bestimmte Erkennungsmerkmale von Viren und Bakterien erkennen und sie gezielt attackieren. Die meisten

Menschen besitzen spezifische Antikörper gegen die so genannten Kinderkrankheiten, wie Masern, Röteln, Mumps und Scharlach. Auch gegen Grippe- und Erkältungsviren entwickelt der menschliche Organismus spezifische Antikörper. Da sich diese Viren sehr rasch verändern, hält jedoch der Immunschutz gegen diese Erkrankungen nur für kurze Zeit.

Faktoren, die das Immunsystem schwächen

Dauerstress und Übermüdung, Missbrauch von Genussmitteln wie Alkohol und Nikotin sowie einseitige und unregelmässige Ernährung können die Abwehrbereitschaft des Immunsystems schwächen. Auch sportliche Höchstleistungen machen anfälliger für Infektionskrankheiten.

Wenig beeinflussbar sind genetisch bedingte Faktoren, die zu erhöhter Infektanfälligkeit führen. Auch chronische Krankheiten und Medikamente können die Immunabwehr schwächen. Unter diesen Voraussetzungen sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und – sofern es die Kräfte erlauben – regelmässige Bewegung an der frischen Luft besonders empfehlenswert. Gleichzeitig sollten geschwächte Personen den Kontakt mit Infektionsquellen meiden.

So kann man die Immunabwehr stärken

Da Infektionskrankheiten mit äusserst unangenehmen Begleiterscheinungen, wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Hautausschlägen und Magen-Darm-Problemen einhergehen, ist der Wunsch des Menschen gross, das Immunsystem zu «stärken». Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten.

Temperaturwechsel stimulieren das Immunsystem. Dazu bieten sich vor allem Kneipp'sche Güsse und Saunabesuche an. Bei den Güssen werden die Waden mehrere Male je zehn Sekunden zuerst warm, dann kalt abgeduscht. In der Sauna wird der ganze Körper aktiviert. Der Dampf und die anschliessende Abkühlung fördern die Durchblutung und stärken das Immunsystem. Wer bereits erkältet ist, sollte allerdings mit solchen «Schocktherapien» zurückhaltend sein. Immunzellen brauchen Vitamine und Spurenelemente. Brokkoli, Rosenkohl,

Weisskohl, Paprika, Kiwi, Sanddorn und Zitrusfrüchte sind potente Vitamin-C-Spender. Alle frischen Früchte und Gemüse sowie Milchprodukte, Fisch und Vollkornprodukte liefern die weiteren Vitalstoffe, die der Organismus braucht. Ebenso wichtig ist der Schlaf. Ausdauernde Schläfer erkranken deutlich weniger häufig an Infektionskrankheiten als Menschen, die sich kaum Zeit zur Erholung gönnen. Fest einplanen sollte man zudem tägliche Bewegung an der frischen Luft. Wer drei Mal wöchentlich eine halbe Stunde ein leichtes Ausdauertraining wie Schwimmen oder Joggen betreibt, aktiviert sein Immunsystem.

Kraft aus Pflanzen

Der bekannteste aller pflanzlichen Immunstärker ist der rote Sonnenhut, *Echinacea purpurea*. Die Pflanze stammt aus dem östlichen Nordamerika und wurde schon von den dortigen Indianerstämmen als Heilpflanze geschätzt. Bei stressbedingter Immunschwäche hilft die Taiga-Wurzel, auch sibirischer Ginseng genannt. Bewährt zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten hat sich die Kombination der Urtinkturen aus Sonnenhut, Taiga-Wurzel und Spitzwegewurz, die man während der Wintermonate einnimmt.

Zunehmende Bedeutung gewinnt die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*), eine afrikanische Geranienart. Die Pflanze besitzt antibakterielle, antivirale und schleimlösende Eigenschaften und stärkt das Immunsystem, indem sie die körpereigenen Abwehrmechanismen mobilisiert. *Pelargonium* nimmt man

TIPP

So halten Sie Ihr Immunsystem fit!

- Vitamin C aus natürliche Quelle wie Z.B. Acerola
- Zink
- Frische Kräuter (z.B. Kresse in der kalten Jahreszeit)
- Ausreichend Bewegung
- Genug Schlaf
- Abwechslungsreiches Essen
- Kalt duschen oder Wechselduschen
- Der Verdauung Sorge tragen
- Sauna
- Stress vermeiden bzw. abbauen

bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Sie wirkt ausserdem hervorragend bei akuten und chronischen Infektionen der oberen Atemwege, Entzündungen der Nasennebenhöhlen und Bronchitis. In Kombination mit der Tinktur der Kapuzinerkresse und des Thymians ist die Kapland-Pelargonie ein besonders wirksamer Immunaktivator.

Eine echte Wunderwaffe für das Immunsystem ist Ingwer. Die Knolle fördert nicht nur die Durchblutung, sie wirkt auch antibakteriell. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung ein paar kleine Scheiben Ingwer in einem halben Liter Wasser 30 Minuten köcheln lassen, dann die Ingwerstücke herausnehmen und das warme Wasser, eventuell mit Honig gesüsst, trinken.

HIT-ANGEBOT

BON

Ein starkes Duo

Nature First Resistenz
vorbeugend 100ml CHF 32.50
als Vorbereitung für die kältere
Jahreszeit und gratis dazu
30ml Resistenz akut im Wert
von CHF 13.50

Gültig bis 31. Oktober 2014



Stress? Müdigkeit? Infektanfällig?

Wir haben die pflanzliche Lösung für Sie.



**Echinacea purpurea –
Roter Sonnenhut**

**Mehr Power für das
Immunsystem**

Ursprungsland: Nordamerika

- Zur Vorbeugung von Erkältungen und grippalen Infektionen
- Stärkung des Immunsystems bei Infektanfälligkeit
- Aktiviert das Immunsystem bei ersten Anzeichen einer Erkältung
- Fördert die Wundheilung bei schlecht heilenden Wunden

**Produkt: Nature First Resistenz
vorbeugend Tropfen**



Rhodiola rosea – Rosenwurz

Schutzschild gegen Stress

Ursprungsland: Sibirien

- Lässt uns besser mit Stress umgehen
- Gibt Energie bei körperlicher und geistiger Müdigkeit
- Steigert die Lernfähigkeit und die Konzentration
- Bei Konzentrationsstörungen und Gedächtnisschwäche
- Reduziert Angstzustände und verbessert die Stimmung

**Produkt: Nature First
Rosenwurz Kapseln**



**Pelargonium sidoides –
Kapland Pelargonie**

**Sofortabwehr bei
Erkältungen**

Ursprungsland: Südafrika

- Aktiviert das Immunsystem bei ersten Anzeichen einer Erkältung
- Bei Schnupfen, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, Husten und Bronchitis
- Wirkt schleimlösend
- Hat einen antibakteriellen und antiviralen Effekt

**Produkt: Nature First
Resistenz akut Tropfen**

HIT-ANGEBOT

BON

**Nature First Produkte
in der Übersicht**



Holen Sie sich den Nature First
Hausspezialitäten Katalog im
Wert von CHF 3.–

Nur gegen Abgabe dieses Bons, solange Vorrat.



Maca

Ginseng der Anden

Ursprungsland: Peru

- Vitalisierende Wirkung auf den Körper
- Als Stärkungsmittel bei Stress und hoher Belastung
- Bei sexueller Unlust und Potenzproblemen
- Steigert die Leistungsfähigkeit beim Sport

**Produkt: Nature First
Maca Kapseln**



Moringa oleifera

Energiebooster

Ursprungsland: Indien

- Enthält über 90 wertvolle Nährstoffe
- Gibt Kraft und Energie
- Schützt den Körper vor freien Radikalen
- Gut für Vegetarier geeignet da 18 von 20 Aminosäuren enthalten sind

**Produkt: Nature First
Moringa Kapseln**



PFLANZEN-LEXIKON

Curcuma longa



Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, hat als Gewürz, Farbstoff und Arzneimittel eine alte Geschichte. Als Gewürz im Curry, als Farbstoff im Senf und als Heilmittel in der asiatischen Medizin eingesetzt, findet Kurkuma in letzter Zeit grosses Interesse in der westlichen medizinisch-wissenschaftlichen Forschung. Überzeugende Ergebnisse bestätigen die traditionell überlieferten Wirkungen und erweitern das Spektrum an Therapiemöglichkeiten.

Curcuma longa gehört zu der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae) oder Gewürzliliën. Die ausdauernde Pflanze mit etwa 1 Meter langen, lilienartigen Blättern wächst vor allem in Indien, Indonesien, Thailand und China. Ihre Wurzel besteht vorwiegend aus Rhizomen (Wurzelsprossen), aus denen neue Pflanzen entstehen können. Sobald die Blätter verwelkt sind, wird der Wurzelstock geerntet, getrocknet und daraus das gelbe Kurkuma gewonnen. Wichtigster Wirkstoff ist das gelbe Curcumin, weitere Inhaltsstoffe sind die im ätherischen Öl enthaltenen Terpene und Sesquiterpene.

Verwendung in der ayurvedische Medizin

In der ayurvedischen Medizin wie auch in der Volksmedizin des südostasiatischen Raums ist die Gelbwurz schon seit Jahrtausenden ein bewährtes Heilmittel. Früher galt die Pflanze als heilig. Bis heute wird sie bei religiösen Zeremonien verwendet. Ihre Wirkung wird als «heiss», energisierend und reinigend beschrieben. Mit den Eigenschaften bitter, scharf, erhitzen, leicht und trocken können alle 3 Doshas (drei energetische Grundprinzi-

prien) positiv beeinflusst werden, was zu Ausgewogenheit von Bewegung, Energie und Struktur führt. Eingesetzt wird Curcuma als blutreinigendes, entgiftendes, antiseptisches und entzündungshemmendes Heilmittel.

Anwendung in der westlichen Medizin

In der Monographien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Verwendung von Kurkuma bei Verdauungsbeschwerden, insbesondere bei funktionellen Störungen der Galle, empfohlen. Der Pflanzenstoff hilft bei Druck und Schmerz im Oberbauch sowie bei Völlegefühl oder Blähungen, die auf gestörter Fettverdauung beruhen. Die Curcuminolide regen die Produktion von Gallensäure an, was für eine bessere Fettverdauung sorgt. Druck- und Völlegefühl nach fettreichen, «schweren» Mahlzeiten werden geringer. Die ätherischen Öle des Gewürzes wirken zudem beruhigend und krampflösend auf die Muskulatur von Magen und Darm. Blähbauch oder Unwohlsein verschwinden.

Zahlreiche Untersuchungen belegen die Wirksamkeit bei Schmerzen und Ent-

zündungen im Zusammenhang mit rheumatischer Arthritis. Kurkuma hat zudem antioxidative Eigenschaften. Es schützt die Körperzellen, indem es freie Radikale neutralisiert und so zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen wie der koronaren Herzerkrankung helfen kann.

Vielversprechende Forschungsergebnisse

Im Zentrum der heutigen Forschung steht die antioxidative, antiinflammatorische und anticancerogene Wirkung von Curcuma. In einer Forschungsarbeit des Deutschen Krebszentrums Heidelberg, bei der über 20 verschiedene Substanzen auf die genannten Wirkungen überprüft wurden, erreichte Curcuma mit Abstand die besten Resultate. Interessant ist auch die Fähigkeit von Curcuma, latent vorkommende Viren, wie Herpesviren, an ihrer Reaktivierung zu hindern.

Für ein vitales Lebensgefühl

Der Firma Nutrexin ist es gelungen, 3500-jähriges Wissen aus Indien mit der Erfahrung westlicher Medizin zu kombinieren. Die Vital-Kapseln enthalten eine spezielle Rezeptur aus einer Kombination von Kurkuma mit ausgesuchten Pflanzen und zellschützendem Selen – eine ideale Möglichkeit, Ihre Gesundheit zu unterstützen und vitaler durchs Leben zu gehen.

TIPP

Nutzen Sie die wertvollen Eigenschaften von Kurkuma in Kombination mit ausgesuchten Pflanzen.

Das bringt Ihnen eine Kur mit den Nutrexin Vital-Kapseln:

- Verbesserter Stoffwechsel
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration
- Mehr Energie

Lassen Sie sich in Ihrer Nature First beraten.



Impfen im Blickpunkt

BUCHTIPP

Impfen – Pro und Contra
das Handbuch für die individuelle
Impfentscheidung, Martin Hirte

Impfen ist ein kontroverses Thema, das oft zu emotionalen und hitzigen Diskussionen führt. Wir haben Dr.med. Simon Feldhaus, Arzt und Dozent an der Paramed, Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin Fragen rund ums Thema Impfen gestellt. **Andrea Jenzer**

Herr Feldhaus, weshalb beschäftigen Sie sich mit dem Thema Impfen?

Impfen ist und bleibt ein sehr strittiges Thema, und es betrifft letztendlich jeden. Daher kommen auch sehr viele Menschen mit Fragen und Unsicherheiten zum Thema Impfen in die Paramed. Um eine fundierte Beratung machen zu können ist es daher wichtig, sich mit möglichst allen Facetten des Impfens auseinanderzusetzen.

In der Schweiz gibt es einen Impfplan, dabei wird empfohlen nach dem 2. Lebensmonat die erste Impfung zu machen und in einem straffen Programm weiter zu fahren. Was halten Sie von diesem Impfplan?

Rein aus schulmedizinischer Sicht ist das nachvollziehbar. Die Frage, die man sich stellen muss ist, ob es wirklich notwendig ist, so früh bereits mit Impfungen zu beginnen, und ob die vorgegebenen Zeitabstände so genau richtig sind. Dieser Impfplan ist ja ein Konsens unter Ärzten, aber nicht durch direkte Fakten belegt. Es gibt nachvollziehbar keine Studien, die zeigen, dass genau dieser Zeitplan der Beste ist.

Es wird seitens der Ärztesgesellschaften aber auch klar gesagt: jede Impfung zählt, auch wenn der Plan nicht eingehalten wurde. Das zeigt, dass es eben nicht so

klar ist. Es gibt in anderen Ländern auch andere Impfpläne, und es zeigt sich auch an Fällen, die nicht gemäss diesem Plan geimpft wurden, dass ausreichende Konzentration erzeugt wurde. Ich persönlich halte diesen Plan für akzeptabel, denke aber, es wird zu früh begonnen mit Impfungen, vor allem wenn, gestillt wird. Und man muss je nach Situation viel individueller vorgehen.

Was sind Ihre generellen Empfehlungen an Eltern, die sich mit der Impfthematik beschäftigen?

Meine primäre Empfehlung ist, sich ausreichend breit zu informieren. Also sowohl die Pro-, als auch die Kontra-Seite anzuhören, um sich dann eine eigene Entscheidung zu bilden. Diese ist aus meiner Sicht keine Vernunftsentscheidung, sondern letztendlich ein «Bauchentscheid».

Es gilt verschiedene Faktoren abzuwägen, dazu gehören neben den medizinischen auch soziale Aspekte. Sind Fernreisen geplant, Studienaufenthalte in den USA etc.?

Wenn Impfen, raten Sie eher einzelne oder Kombinationsimpfungen?

Da ist grundsätzlich die Kombinationsimpfung wesentlich sinnvoller. Durch die Kombination kann man die Menge

an Fremdeiweissen (sog. Antigene) im Vergleich zur Einzelimpfung massiv reduzieren. Also obwohl es auf den ersten Blick nicht logisch erscheint, so ist eine Kombi-Impfung nicht so «belastend» wie eine Einzelimpfung.

Ausnahme ist die Masern-Mumps-Röteln-Impfung. Hier kann es je nach Situation wesentlich sinnvoller sein beispielsweise nur eine Rötelnimpfung zu machen als die Kombination.

Welche Reaktionen können Impfungen auslösen, und was können Folgen davon sein?

Zuerst sind es die «normalen» Reaktionen des Immunsystems auf eine Impfung, beispielsweise eine lokale Rötung oder Schwellung sowie allenfalls auch eine kurzfristig erhöhte Temperatur. Diese Reaktionen zeigen, dass der Körper adäquat auf die Impfung reagiert hat.

Dann gibt es auch Komplikationen mit Allergien, oder auch bei Lebendimpfungen die Infektion des Körpers mit dem Impfvirus. Diese Komplikationen sind sehr selten, können dann aber durchaus zu negativen Folgen führen.

Weiterhin sind andere Impfreaktionen zu diskutieren, die aber nur schwierig zu bewerten sind, da es keine wirklich guten Datenlagen dazu gibt: eine Impfung kann eventuell ganz andere Krankheitspro-

zesse im Körper auslösen, die sich aber erst viel später zeigen können. Dies wird von der Schulmedizin energisch bestritten, aber es gibt Fälle, die dies zumindest vermuten lassen. Es geht hier mehr um die Tatsache des Impfens (eventuell zu einem «ungünstigen» Zeitpunkt) als um die Art der jeweiligen Impfung.

Welche Impfungen empfehlen Sie nicht für Kinder?

Ich persönlich halte die Hepatitis-Impfungen im Kindesalter für nicht notwendig, auch die HPV Impfung muss diskutiert werden, gleiches gilt auch für die Impfungen gegen Windpocken, Röteln bei Jungen oder Mumps bei Mädchen.

Sind die heutigen Impfstoffe frei von Quecksilber, Formaldehyd und weiteren schädlichen Zusatzstoffen?

Die meisten Impfstoffe sind heute frei von diesen Zusatzstoffen, wobei in wenigen speziellen Fällen noch immer nicht auf den Zusatz einer Quecksilberverbindung verzichtet werden kann, da ohne diesen keine ausreichende Immunreaktion erzielt werden kann.

Allerdings sind in allen Impfungen irgendwelche Hilfsstoffe enthalten, wobei hier diskutiert werden muss wie relevant die Menge dieser Stoffe im Vergleich zur Belastung im alltäglichen Leben ist.

Wenn man beispielsweise die Aluminiumbelastung im Alltag anschaut, dann kommen dramatisch grössere Mengen durch das Verwenden von Aluminiumfolie bei Lebensmitteln in den Organismus!

Dies gilt auch für Quecksilber, Konservierungsmittel etc., und leider wird hierüber viel zu wenig diskutiert und den Menschen unsinnig Angst vor Impfungen diesbezüglich gemacht.

Gibt es Ratschläge von Ihnen, wenn sich Eltern für das Impfen entscheiden? Was sollte beachtet werden?

Ganz wichtig ist sich an der Situation des Kindes zu orientieren. Der Impfplan gibt nur einen groben Rahmen vor der angepasst werden muss an den Alltag. Man sollte nur Impfen, wenn das Kind «stabil» ist, keinen Infekt hat und nicht akut in einer «belastenden Phase» steht wie beispielsweise Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule. Hier ist es je nach Situation manchmal sinnvoll,

eine Impfung um ein paar Wochen oder Monate zu verschieben. Wichtig ist, sich hier nicht unter Druck setzen zu lassen! Weiterhin sollte idealerweise die Impfung vor- und nachbereitet werden.

Es gibt aus der komplementären Medizin verschiedene sinnvolle Begleitmassnahmen. Was ist Ihre Empfehlung?

Eine Impfung sollte vorbereitet werden im Sinne einer Aktivierung des Immunsystems. Dies kann beispielsweise durch den Einsatz der Spenglersanprodukte erfolgen.

Entscheidend ist aus meiner Sicht aber die Nachbehandlung nach der Impfung. Eine homöopathische «Ausleitung» der Impfung und allenfalls auftretender Reaktionen ist wichtig für die optimale Verträglichkeit.

Der Winter steht vor der Tür, und das Thema der Grippeimpfung wird die Schweiz wieder beschäftigen. Was raten Sie? Ihre Tipps, um den Winter ohne Impfung zu überstehen.

Eine Grippeimpfung halte ich nur für Risikopatienten für notwendig und ist klar zu diskutieren im Bereich von Menschen, die in der Betreuung von Patienten tätig sind, weil es hier dann nicht darum geht, sich selbst vor Grippe zu schützen, sondern die Übertragung des Grippevirus an kranke Menschen zu verhindern!

Eine Grippeimpfung alleine ist keinesfalls ein ausreichender Schutz im Winter, da die meisten viralen Infektionen nicht durch Grippeviren stammen!



TIPP

Eine Impfung sollte richtig begleitet und ausgeleitet werden!

Nature First Impfbegleitung Spagyrik Spray

Eine Kombination aus Taiga, Thuja, Wasserhanf, Mariendistel, Goldrute und Apis D12, bereitet das Immunsystem auf eine Impfung vor, und ist die optimale Kombination zur Nachbehandlung und Ausleitung.

Passend dazu empfehlen wir die Schüssler Salze Nr. 4, 6, 10, oder das geeignete homöopathische Mittel z.B. Apis, Silicea, Nux vomica.

Lassen Sie sich in der Nature First individuell zum Thema Impfbegleitung beraten.



VORTRAG

Impfen: Fluch oder Segen?

Dienstag, 4. November 2014

Impfen ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Spätestens bevor man Eltern wird, setzt man sich mit der Frage auseinander:

Impfen Ja oder Nein?

Dr. med. Simon Feldhaus setzt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Impfthematik auseinander und gibt Ihnen einen Überblick zu diesem spannenden Thema.

Referent: Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin, Dipl. Heilpraktiker, Spezialist für Phytotherapie, Ernährungsmedizin und Orthomolekulare Medizin, Dipl. TCM Therapeut

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Eintritt: CHF 10.–

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

10 feel beautiful

feel beautiful

Sichtbar wirksam, fühlbar sanft, natürlich innovativ. Unsere Haut unterliegt natürlichen Zyklen – es wäre illusorisch, diese dauerhaft aufhalten zu wollen. Jede junge und straffe Haut wird älter, trockener, verändert sich.

Die Haut ist ein ausgeklügeltes Organ, das sich selbst mit allem Nötigen versorgt, aber die heutigen Lebensumstände (Stress, trockene Räume, Umweltbelastungen, naturfremde Stoffe auf der Haut usw.) stellen an die Selbstregenerationsfähigkeit der Haut hohe Anforderungen. Hier setzt Farfallas Bio-Wirkstoffkosmetik an:

Dort, wo sie Hilfe braucht, wird die Haut unterstützt und mit pflanzlichen Wirkstoffen effektiv und sanft dazu stimuliert, ihre Eigenschutzfunktionen selber wahrzunehmen.

Die Natrue-zertifizierten Bio- und Naturkosmetika können den wechselnden Hautbedürfnissen angemessen verwendet werden – als «Baukastensystem», das die Haut individuell unterstützt, nährt, schützt, strafft und beruhigt.

Im Winter steigt der Schutz- und Pflegebedarf, auf hormonelle Veränderungen wie z.B. Schwangerschaft oder Klimakterium reagiert die Haut als Erstes und will anders gepflegt sein als zuvor. Auch Stadtmenschen, die täglich einer Art von City-Stress ausgesetzt sind – hektischen Umgebungen und schlechter Luft – haben andere Hautbedürfnisse als Landbewohner – und keine Haut gleicht der anderen!

Das Farfalla-Entwicklungsteam stellte sich dem Anspruch, all diesen Hautbedürfnissen gerecht zu werden. Gleichzeitig galt es, die Reinheit natürlicher, pflanzlicher Inhaltsstoffe möglichst biologischer Herkunft zu berücksichtigen und dabei in puncto Innovation, Anti-Ageing-Effektivität, Verträglichkeit und Pflegefaktor erstklassige Ergebnisse zu bieten. Mit den folgenden rein pflanzlichen Wirkstoffen ist dies gelungen.

Schmetterlingsflieder

Obgleich er in der Schweiz ein Neophyt ist, wird sein Wirkstoff in den Schweizer Alpen gewonnen. In der pure sensitive beruhigende Feuchtigkeitscreme beruhigt und schützt er die sensible und empfindliche Haut vor Umwelteinflüssen, toxischen Radikalen wie Ozon sowie photochemischem Smog («Stadtstress»).



Schmetterlingsflieder

Sommerschneeflocke

Sie gleicht unserem Schneeglöckchen, und ihr Wirkstoff spendet in der Linie age miracle «Winterschlaf» für die Haut: Auch wenn der natürliche Alterungsprozess nicht aufgehalten werden kann, gelingt es den enthaltenen «Dorminen», die Zellteilung zu verlangsamen, was zu einer Verlangsamung der Hautalterung führt – eine absolute Innovation in der Anti-Ageing-Forschung.

Speierlingsknospe

Die unscheinbaren Blüten des Speierlingsbaum enthalten einen genialen Wirkstoff, der Tränensäcke und Augenringe zum Verschwinden bringt und für eine glatte, fältchenfreie Augenpartie sorgt.

Parakresse

Ausgiebige Tests dieses Wirkstoffs zeigen, dass die Gesichtsmuskulatur entspannt wird, und dadurch Falten deutlich reduziert werden. Die Testpersonen bestätigen eine deutliche Minimierung von Krähenfüssen. Entspannte Gesichtszüge sorgen für eine sichtbare Faltenreduktion und ein jüngeres Aussehen.



VORTRAG

Naturkosmetik - Ihrer Schönheit und Gesundheit zu Liebe!

Dienstag 30. September 2014

Die Haut ist ein kostbares Kleid – Sie tragen es ein Leben lang.

Sie kennen die Unterschiede zwischen konventioneller Kosmetik und zertifizierter Naturkosmetik noch nicht? An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, mehr über dieses Thema zu erfahren und gleichzeitig individuelle Tipps zu erhalten. Die Farfalla Bio-Wirkstoffkosmetik können Sie an Ort und Stelle testen und wir beantworten gerne Ihre Fragen

Referentin: Iris Müller-Hottinger
Kundenberatung und Schulungen bei Farfalla Essentials AG, Drogistin, Erwachsenenbildnerin und Naturkosmetikerin

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr

Eintritt: CHF 10.–

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

NEU bei Nature First Therapie:

Naturkosmetische Behandlungen mit Farfalla Bio-Wirkstoffkosmetik.
Iris Müller ist Naturkosmetikerin und freut sich auf Ihre Anmeldung unter 044 496 63 30

Leinsamen

Dieser fantastische Pflanzenwirkstoff bringt die fettige und/oder unreine Haut in balance und sorgt für ein sauberes, frisches und klares Hautbild. Bei den Tests dieses Wirkstoffs beobachtete der Dermatologe nach 28 Tagen Anwendung eine deutliche Verbesserung des Hautbildes.

**Leinsamen****Inkanuss (sacha inchi) und Brasilianischer Pfeffer**

Im Verbund kurbeln diese Extrakte in der Glücksschmecke die Dopaminausschüttung auf der Haut an. Die Glücksschmecke ist angesagt, wann immer Sie sich etwas Gutes tun möchten, denn das Dopamin sorgt für ein strahlendes Aussehen wie frisch verliebt. Schutz vor Umweltein-

flüssen und verwöhnende Pflege – perfekt auf Reisen (Stichwort Flugzeugluft), für anstrengende Lebenssituationen und natürlich für Verabredungen.

**Inkanuss****Auferstehungspflanze**

Sie lebt in trockenen Gebieten und kann sich mit etwas Feuchtigkeit vom fast vertrockneten Zustand in eine blühende Pflanze verwandeln. Ähnlich wie die Rose von Jericho, die nach jahrelanger Aufbewahrung im getrockneten Zustand ins Wasser gestellt werden kann, wo sie sich erneut entfaltet. Den gleichen Effekt hat der Wirkstoff der Auferstehungspflanze auch auf der Haut: Er kann denaturierte Enzyme restrukturieren und somit die Eigenschutzfunktion der Haut optimieren. Das Hautbild wird bereits

nach einer Woche Anwendung der intense moisture Produkte deutlich entspannt, regeneriert und sichtbar verfeinert, der Feuchtigkeitsgehalt der Haut langanhaltend gesteigert.

Auch bezüglich dem, was NICHT drin ist, setzt Farfalla Massstäbe – und verzichtet konsequent auf Mineralöle, synthetische oder tierische Stoffe, Silikone oder PEG sowie auf Gen- und Nanotechnologie. Stattdessen enthält Farfalla Bio-Wirkstoffkosmetik neben den genannten innovativen Wirkstoffen wertvolle Bio-Pflanzenöle, Bio-Pflanzenwässer (Hydrolate), Bio-Aloe Vera und natürliche ätherische Öle als Duft- und Wirkstoffe. Die Rezepturen wurden so raffiniert entwickelt, dass sie trotz ausschliesslicher Verwendung von Konservierungsstoffen natürlichen Ursprungs lange haltbar sind.

**HIT-ANGEBOT****BON**

Beim Einkauf von Farfalla-Gesichtskosmetik im Wert von CHF 80.– erhalten Sie einen **Aloe Vera Gel DELUXE, 50ml im Wert von CHF 15.– kostenlos dazu.**

Nur in der Nature First Albisriederplatz erhältlich.
Gültig solange Vorrat.



Suchen und Gewinnen



Stärken Sie Ihr Immunsystem! Finden Sie alle Echinacea-  im Magazin.

Wie viele haben Sie gefunden?

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. Oktober 2014** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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

Nature First



18 Kräuter Vital Balsam

**A wie Arnika bis Z wie Zinnkraut...
Wohltuend für Muskeln und Gelenke**

Der Nature First 18 Kräuter Vital Balsam enthält von A wie Arnika bis Z wie Zinnkraut eine geballte Ladung Pflanzenkraft.

Anwendungsgebiet:

- Wohltuend bei Verspannungen der Muskulatur
- Bessere Regeneration nach dem Sport
- Aktiviert und erfrischt bei Müdigkeit
- Fördert die Beweglichkeit der Gelenke

Gerne verraten wir Ihnen die 18 Kräuter, welche sich im Balsam befinden.

100 ml, CHF 24.50





Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albsiriederplatz 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.

Freitag

26.
September
2014

Beratungstag

Vitamin- und Mineralstofftest

Um fit zu bleiben, sind wir auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien angewiesen. Doch wie weiss man, was sein Körper momentan braucht? Und welches Produkt eignet sich überhaupt, damit es richtig aufgenommen werden kann? Machen Sie bei uns den Vitamin- und Mineralstoff-Test, damit Sie Ihrem Körper gezielt das geben können, was er braucht. Beratung und Test 40 Min.

Therapeutin: Cécile Hauser, Naturheilpraktikerin und Bioresonanztherapeutin, Nature First Therapiezentrum

Kosten: für Beratung CHF 40.–, beim Einkauf ab CHF 80.– entfallen die Beratungskosten

Anmeldung: in der Nature First Drogerie im Niederdorf oder unter 044 251 18 71

Dienstag

30.
September
2014

Vortrag

Naturkosmetik – Ihrer Schönheit & Gesundheit zu Liebe!

Sie kennen die Unterschiede zwischen konventioneller Kosmetik und zertifizierter Naturkosmetik noch nicht? An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, mehr über dieses Thema zu erfahren und gleichzeitig individuelle Tipps zu erhalten, wie Sie Ihre Haut in Zukunft mit Naturkosmetik am besten pflegen könnten. Die Farfalla Bio-Wirkstoffkosmetik können Sie an Ort und Stelle testen und wir beantworten gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Auswahl der persönlichen Pflegeprodukte.

Referentin: Iris Müller-Hottinger, Kundenberatung und Schulungen bei Farfalla Essentials AG, Drogistin, Erwachsenenbildnerin und Naturkosmetikerin

Zeit und Ort: 19.30 – ca. 21.00 Uhr, Nature First Albsiriederplatz, Eintritt CHF 10.–

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

Montag

6.
Oktober
2014

Leserreise

Betriebsbesichtigung der Firma Bio-Strath AG in Herrliberg

Besammlgung: 09.00 Uhr, Nature First Apotheke Albsiriederplatz **Rückkehr:** ca. 16.00 Uhr

Besonderes: Mittagessen Vogtei Herrliberg, Kurzvortrag Säure-Basen Haushalt mit Paul Blöchliger

Kosten: CHF 60.– inkl. Mittagessen/exkl. Getränke

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

Dienstag

21.
Oktober
2014

Vortrag

CERES- Von der Heilpflanze zur ganzheitlichen Arznei

Heilmittel werden nach einem eigens dafür entwickelten Verfahren hergestellt. Dabei bewahrt das Heilmittel Informationen der frischen Pflanze in ihrer Ganzheit. Die Urtinkturen von CERES zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus. Tauchen Sie ein in die Welt von CERES und lernen Sie die Philosophie kennen. Speziell wird auf Pflanzen, die zum Winter passen, eingegangen.

Referent: Christoph Kalbermatten, CERES Kesswil

Zeit und Ort: 19.30 – ca. 21.15, Nature First Albsiriederplatz, Eintritt CHF 10.–

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

Dienstag

4.
November
2014

Vortrag

Impfen Fluch oder Segen?

Impfen ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Spätestens bevor man Eltern wird, setzt man sich mit der Frage auseinander: Impfen Ja oder Nein? Dr. med. Simon Feldhaus setzt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Impfthematik auseinander und gibt Ihnen einen Überblick zu diesem spannenden Thema.

Referent: Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin, Dipl. Heilpraktiker, Spezialist für Phytotherapie, Ernährungsmedizin und Orthomolekulare Medizin, Dipl. TCM Therapeut

Zeit und Ort: 19.30 – ca. 21.15, Nature First Albsiriederplatz, Eintritt CHF 10.–

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

Mehr Veranstaltungen auf www.naturefirst.ch

Exklusive Angebote!

HIT-ANGEBOT

BON

Aluminiumfreier Deodorant,
der zuverlässig schützt.

**Speick Natural Deo Stick für
CHF 8.40 statt 10.50**



Gültig bis 31. Oktober 2014, nicht kumulierbar

HIT-ANGEBOT

BON

Eine Mischung für Ihre
Vitalität und
Ihr Wohlbefinden.

**Optimys BIO Superfrüchte Mischung
200g für CHF 12.- statt 15.20**



Gültig bis 31. Oktober 2014, nicht kumulierbar

HIT-ANGEBOT

BON

**Omidia Schüssler 1+11
Lotion 500ml**

Ausgleichende Mineralien
für gepflegte Haut und
straffes Bindegewebe.

**CHF 39.90 und Gratis
dazu eine Reisegrösse 50ml**



Gültig solange Vorrat

HIT-ANGEBOT

BON

Schmeichelhaft
geschmeidig

**Nature First Mineralcare
Handcreme 50ml CHF 9.50
und gratis dazu eine
Kleingrösse 15ml im Wert von 3.50**



Gültig bis 31. Oktober 2014, nicht kumulierbar



WELEDA

Seit 1921

Neu



WELEDA

Neurodoron®

Anthroposophisches
Arzneimittel

TABLETTE

bei nervöser Erschöpfung
und Überforderung des
Nerven-Sinnes-Systems



Neurodoron® Tabletten – Tag für Tag

**Natürliche Hilfe bei
Nervosität und Erschöpfung**