

3/15

## Schlaflosigkeit

Natürlich behandeln

## Organuhr

So tickt Ihr Körper

## Wickel und Kompressen

Natürliche Hausmittel



# Chronisch müde?

[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)



Alkoholgehalt: 32 % vol.

**Strath®**

Rekonvaleszenz Tropfen

# Wir stellen vor



Sarah Sziede & Jessica Wälti

## Jessica Wälti, Drogistin

Die Natur ist unser grösster Heiler. Für jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, in ihr finden wir Ruhe und Entspannung, bei ihr tanken wir Kraft und Energie. Wir sind aus der Natur entstanden und zu ihr kehren wir schlussendlich zurück. Mit dieser Verbundenheit und Überzeugung zur Natur bin ich sehr dankbar, in der Nature First im Niederdorf einen Platz gefunden zu haben. Als gelernte Drogistin mit Erfahrung in der modernen Naturheilkunde freue ich mich Ihnen die Möglichkeit einer ganzheitlichen Beratung bieten zu können. Herzlichst, Jessica Wälti

## Sarah Sziede, Pharma-Assistentin

In der Schulmedizin, nach deren Grundlagen ich ausgebildet wurde, spricht man von der Behandlung einer Erkrankung. Doch die meisten Menschen wollen nicht nur behandelt, sondern geheilt werden. Dieses erklärte Ziel steht bei Naturheilverfahren, wie der Name schon verrät, allem voran. Und darin liegen auch meine Ziele. Ich möchte meinen Kunden helfen, ihre Erkrankung, ganz gleich welcher Art zu heilen, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Gern berate ich Sie dazu in der Nature First Apotheke am Albisriederplatz.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.



## 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!  
Ab CHF 40.- portofrei. [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 Blöchlinger, **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
Richtig gut schlafen	4-6
Kräuter Paul weiss Rat	7
Stundenplan der Organe	8-10
Chronisch müde	10-12
Pflanzenlexikon	13
Wickel und Kompressen	14-15
Wettbewerb	16
Angebote	17
Agenda	18



# Richtig gut schlafen

Schlaflosigkeit kann viele Gründe haben. Deshalb gibt es nicht DAS Schlafmittel oder DIE Heilpflanze gegen Schlaflosigkeit. Nature First geht der Ursache auf den Grund und mischt Ihnen ihre persönliche Schlafmischung. Julia Badum



Jeder vierte Schweizer schläft schlecht. Das vermeldete eine Untersuchung vom Bundesamt für Statistik Ende Mai. Die meisten von ihnen leiden unter einem unruhigen Schlaf, dicht gefolgt von Einschlafstörungen und mehrmaligem Erwachen. Ein paar schlechte Nächte steckt der Körper locker weg. Ist der Schlaf allerdings über längere Zeit schlecht, leiden Gesundheit, Lebensfreude und Immunsystem unter diesem Defizit.

Nicht jeder Mensch braucht gleich viel Schlaf. So wie es Frühaufsteher, Langschläfer und Nachtmenschen gibt, kommen einige Menschen mit extrem wenig Schlaf aus. Entscheidend ist, dass man sich morgens erholt fühlt und tagsüber konzentriert und fit ist. Bei einigen Menschen ist das nach sechs Stunden Schlaf der Fall. Andere brauchen dafür neun Stunden. Der durchschnittliche, erwachsene Mitteleuropäer schläft etwa sieben Stunden pro Nacht. Viele Politiker und Topmanager brüsten sich damit, dass sie wenig Schlaf brauchen und deshalb umso produktiver arbeiten. Diese Äusserungen spiegeln einen Trend unserer Gesellschaft. Viele meinen, dass die Zeit zu kostbar ist, um sie zu verschlafen. Was jedoch überhaupt nicht stimmt.

### Phänomen Schlaf

Der Körper braucht die nächtliche Auszeit zur körperlichen Erholung. Noch wichtiger ist der Schlaf für das Gehirn: Nur mit ausreichend Nachtruhe kann es Erlebnisse verarbeiten und einordnen. Schlafen und Wachen folgen einem natürlichen Rhythmus. Der Mensch ist tagaktiv und darauf ausgelegt nachts zu schlafen. Kommt dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht, hat das einen Einfluss auf die Ausschüttung von Hormonen. Folge davon sind psychische und körperliche Beschwerden wie zum Beispiel eine verminderte Lebensfreude oder eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Auch innerhalb einer Nacht wird der Schlaf von Rhythmen bestimmt. Verschiedene Phasen von Schlaftiefe wechseln sich im Verlauf einer Nacht ab. Die einzelnen Schlafphasen unterscheidet man aufgrund verschiedener Hirnstromaktivitäten, Muskelspannungen und Augenbewegungen. Man nennt diese

Schlafstadien REM- und Non-REM Schlaf. Im REM-Schlaf (REM=Rapid-Eye-Movement) bewegen sich die Augen, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und der Körper kann sogar sexuell erregt sein. Gleichzeitig ist aber der Muskeltonus sehr tief. In diesem Schlafabschnitt träumen wir intensiv. Dadurch kann sich das Gehirn sehr gut erholen. Im Non-REM-Schlaf versinkt der Körper in eine der vier Tiefschlafphasen. Diese sind enorm wichtig für die körperliche Regeneration.

### Schlafstörungen natürlich behandeln

Schlafprobleme zeigen sich nicht bei jedem Menschen auf dieselbe Weise. Viele sind sich gar nicht bewusst, warum sie eigentlich nicht schlafen können. Ob die Gedanken kreisen und der Kopf nicht loslassen kann; ob diffuse Ängste, Nervosität oder ein innerer Druck sie daran hindert, das Einschlafen geschehen zu lassen. Auch Leute, die in Gedanken die To-Do-Liste für den nächsten Tag zusammenstellen, sind weit entfernt vom Einschlafen. Insgesamt gibt es drei stark verbreitete Arten von Schlafstörungen; Das sind die Einschlafstörungen (verzögertes Einschlafen), die Durchschlafstörungen (häufiges Erwachen) und das frühe Erwachen. So verschieden sich diese Schlafstörungen zeigen, so unterschiedlich sind auch deren Ursachen. Damit der Schlaf wieder besser wird, braucht jeder Betroffene eine, auf ihn zugeschnittene, Behandlungsmethode. Das setzt aber voraus, dass sich jemand bewusst darüber ist, was ihn am Schlafen hindert. Mit Hilfe von naturheilkundlichen Heilmethoden kann die Behandlung von Schlafstörungen unter Berücksichtigung von körperlichen, geistigen und seelischen Aspekten sehr gezielt angegangen werden.



Für Kunden mit Schlafstörungen hat Nature First einen Fragebogen entwickelt. Mit Hilfe des Fragebogens kann man der Ursache für die Schlafstörungen auf den Grund gehen. Damit die persönliche Schlafqualität bald besser wird, dient der Fragebogen als Grundlage für die Schlafberatung. Er hilft den Fachpersonen der Nature First Apotheke und Drogerie, ihren Kunden eine individuelle Schlafmischung herzustellen. Die Schlafmischung besteht aus einer Grundmischung von Pflanzentinkturen, einem Knospenmazerat, einer spagyrischen Tinktur und einem Schüssler Salz. Durch diesen Mix verschiedener alternativer Heilmittel wirkt sie beruhigend, entspannend, krampflösend und baut Ängste ab.

Das Knospenmazerat der Sommerlinde verkürzt die Einschlafzeit und verlängert das Durchschlafen, das Schüssler Salz Nr. 2 wirkt krampflösend und entspannend und der Hopfen bringt den Schlafrhythmus wieder ins Gleichgewicht. Auch das Ergebnis des Fragebogens wird berücksichtigt. Je nach Symptomen werden bestimmte Naturheilmittel beigemischt, die den individuellen Schlaf fördern. So erhält jeder Kunde seine einzigartig auf ihn abgestimmte Schlafmischung. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Gerne unterstützen wir Sie mit unseren Naturheilmitteln, damit Sie bald wieder gut und erholsam schlafen können.



Julia Badum

### Unsere Empfehlungen:

- Meine Nature First **Schlafmischung**
- Nature First **Schlafwohl-Kissenspray**
- Nature First **«Träum süß» Roll-on**
- **Gemmotherapie:** Sommerlinde  
Mittel der Wahl bei Einschlafstörungen, wirkt angstlösend und beruhigt bei nervösen Erregungszuständen
- **Schüssler Salze:** Kalium phosphoricum Nr. 5 plus Pulver  
Löst nervliche Anspannung am Abend und fördert einen erholsamen Schlaf, liefert gleichzeitig Energie für den Tag
- **Antroposophie:** Passiflora comp. Globuli  
Sehr gut bei Schlafstörungen aller Art, nervöser Unruhe und Herzangst
- **Homöopathie:** Die Auswahl des richtigen Mittels ist sehr individuell, gerne beraten wir sie dazu persönlich bei uns am Albisriederplatz oder im Niederdorf

## TIPP

### Tipps gegen Schlafstörungen

**Schlafhygiene:** Vermeiden Sie den Konsum von Koffein nach 16 Uhr, schweres Essen am Abend, Störquellen wie Lärm, Licht und elektronische Geräte. Mehr dazu auf unserem Merkblatt «Nature First Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf». Erhältlich in unseren Nature First Verkaufspunkten.

**Gute Atmosphäre:** Sprühen Sie den Nature First «Schlafwohl- Kissenspray» auf das Kopfkissen und ins Schlafzimmer bevor sie zu Bett gehen. So wird es Ihnen leichter fallen einen ruhigen Schlaf zu finden. Der Spray enthält ätherische Öle und spagyrische Essenzen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Zedernholzöl wärmt, harmonisiert das Gemüt und vertreibt Ängste. Die angstlösende Wirkung wird verstärkt durch die spagyrische Goldessenz. Diese hilft ebenso beim Loslassen wie die Passionsblumen- und Lavendelessenz.

**Einschlafritual:** Tragen Sie unseren «Träum süß» Roll-on vor dem Schlafen gehen unter die Nase, auf die Schläfen oder Handgelenke auf. Unsere wunderbare Mischung aus ätherischen Ölen und spagyrischen Essenzen beruhigt die Sinne.



# Schlafprobleme natürlich behandeln!

*Kräuter Paul  
weiss Rat*

Ich empfehle Ihnen unsere Schlaf-Mischung, welche wir individuell für Sie zusammenstellen. Unser Team berät sie persönlich und kompetent. Gerne besprechen wir mit Ihnen den natürlichen Weg für Ihr persönliches Wohlbefinden sowie einen gesunden und erholsamen Schlaf. Profitieren Sie jetzt von unserer Sommeraktion. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

*Kräuter Paul*



Paul Blöchliger, dipl. Drogist  
und Geschäftsführer der  
Nature First Drogerie im  
Niederdorf

**TIPP**

**BON**

**Therapieempfehlung:**

- Fragebogen inkl. Auswertung
- Kräutertinktur
- Schlafhygiene Tipps

Sie erhalten das Angebot  
mit Bon für **CHF 34.50**  
statt CHF 49.50

Gültig bis 31. Oktober 2015



# Stundenplan der Organe

Herz, Lunge oder Niere arbeiten unentwegt, jedoch nicht immer mit der vollen energetischen Leistung. Über den ganzen Tag verteilt hat jedes Organ zu bestimmten Zeiten seine aktive Phase. Das uralte Wissen um die Organe und ihre aktiven Zeiten kann man auf der Organuhr ablesen. Sie gibt Aufschluss über mögliche Krankheitsursachen. Ladina Lipp



Die Organuhr ist seit eh und je ein wichtiger Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin (TCM). Sie basiert auf der Meridianlehre und gibt Aufschluss darüber, um welche Zeit ein Organ leistungsfähig ist und wann eine Ruhephase vorliegt. Dieses Wissen nutzt die chinesische Medizin wie auch die westliche Naturheilkunde, um Anhaltspunkte über bestimmte Krankheitsursachen zu erhalten. Denn während ein Organ besonders aktiv arbeitet, ist es auch stärker belastet. Deshalb treten Beschwerden oft zu dieser Zeit auf.

**Omidia Organuhr**  
jetzt erhältlich  
in der Nature  
First Apotheke  
und Drogerie für  
**CHF 49.00**

## Die zwölf Meridiane

Über den ganzen Körper verteilt befinden sich unsichtbare Energieleitbahnen, die Meridiane. Ihre Aufgabe ist es, die Organe mit Qi-Energie (Lebensenergie) zu versorgen. Insgesamt gibt es zwölf Hauptleitbahnen, die spiegelbildlich in Längslinien verlaufen. Sie versorgen jedes Organ während jeweils zwei Stunden

mit Energie (Qi); so dass während 24 Stunden jedes Organ einmal verstärkt mit Energie versorgt ist. Auf jede Organmaximalzeit folgt die Organruhezeit. Bis 19 Uhr befindet sich die Organuhr im Tagmodus. Danach folgt bis 7 Uhr morgens der Nachtmodus. Der Turnus der Organaktivitäten erfolgt gemäss der Organuhr in einer ganz bestimmten Reihenfolge. Sind die Meridiane blockiert, läuft die Organuhr nicht richtig und es kann zu Ausfällen oder Störungen im Körper kommen. Wer zum Beispiel unter Schlaflosigkeit leidet, kann auf der Organuhr eine mögliche Ursache oder einen Anhaltspunkt für seine Beschwerden ablesen.

## Die Meridianzeiten und ihre Wirkung auf den Körper



### 3 bis 5 Uhr – Lunge

In dieser Zeit bereitet sich die Natur auf den neuen Tag vor. Der Organismus sammelt Kräfte und das Schlafhormon Melatonin wird ausgeschüttet. Eine wirksame Heilpflanze zur Unterstützung der Lunge ist die Gundelrebe (*Glechoma hederacea*).



### 5 bis 7 Uhr – Dickdarm

Dies ist die beste Zeit zum Aufstehen. Nun werden Ausscheidungsvorgänge angekurbelt. Wenn der Dickdarm diese Aufgabe nicht ausreichend erfüllen kann, können giftige

Substanzen im Körper bleiben. Anzeichen für Probleme können sein: Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, ständig verstopfte Nase. Zur Stärkung des Dickdarmmeridians trinkt man morgens ein Glas abgekochtes Wasser und macht regelmässig Nasenspülungen mit zum Beispiel «Emser Nasenspülsalz». Die Kapuzinerkresse (*Tropaeolum*) hat eine unterstützende Wirkung auf den Dickdarm.



### 7 bis 9 Uhr – Magen

Wenn der Körper seine morgendlichen Reinigungsvorgänge abgeschlossen hat, tritt der Magen in Aktion, um neue Nahrung aufzunehmen. Anzeichen für Probleme können sein: Oberbauchschmerzen, Magenbeschwerden aller Art. Zur Stärkung des Magenmeridians trinkt man morgens eine Tasse heisses Ingwerwasser oder Fencheltee und geniesst ein warmes Frühstück. Zum Beispiel ein Frühstücksbrei mit Nüssen und Datteln.



### 9 bis 11 Uhr – Milz-Pankreas

Jetzt ist die beste Arbeitszeit. Der Mensch ist geistig konzentriert und leistungsfähig. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) bekommt Energiezufuhr und stellt das notwendige Insulin zur Verfügung, damit der Zucker in die Zellen und damit auch ins Gehirn gelangt. Die Milz ist der Chef des

Lymphsystems.

Der Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) kann mit seiner aktivierenden Wirkung die Milz und das Lymphsystem unterstützen.



**11 bis 13 Uhr – Herz**

Man sollte dem Herzen etwas Ruhe gönnen, etwas tun, was das Herz stärkt. Anzeichen für Probleme können sein: Herzbeschwerden aller Art, Blutdruckschwankungen, Schwäche, Blässe. In dieser Zeit ist das Herz am anfälligsten für einen Infarkt. Körperliche Belastungen und Stress vermeiden. Die Heilpflanze Weissdorn (*Crataegus laevigata*) unterstützt den Kreislauf und wirkt herzstärkend.



**13 bis 15 Uhr – Dünndarm**

Nach der Mittagspause lässt die Konzentration nach. Der Dünndarm muss Verdauungsarbeit verrichten. Die Leber ist nun auch gefordert, besonders dann, wenn sie viel Fett zu verarbeiten hat. Ihr tun jetzt Bitterstoffe gut. Zum Beispiel in Form von Kräuter-Tropfen «Bittere Mischung» oder «Artischocken Kapseln». Kalium Phosphoricum, das Schüssler Salz Nr. 5, kann helfen, das Energietief nach dem Mittagessen besser zu überwinden.



**15 bis 17 Uhr – Blase**

Zwischen 15 und 17 Uhr erlebt der Blasenmeridian seinen maximalen Energiefluss. In dieser Zeit steigt die Leistungskurve wieder an, man hat deutlich mehr Energie als zur frühen Nachmittagszeit. Man sollte genügend trinken, damit die Blase aktiviert wird und der Körper entgiften kann. Anzeichen für Störungen können sein: Blaseschwäche, Schmerzen zwischen den Schulterblättern.



**17 bis 19 Uhr – Niere**

Die chinesischen Schriften bezeichnen die Nieren als Wurzel des Lebens. Auf seelischer Ebene geht es darum zu vermeiden, dass einem alles „an die Nieren geht“, indem man sich schützt und sich mit der Wärme umgibt, die man braucht. Eine der wichtigsten Pflanzen mit dem Bezug zur Niere ist die Goldrute (*Solidago virgaurea*).



**19 bis 21 Uhr – Kreislauf, Perikard**

Perikard, auch Kreislauf-Sexus-Meridian genannt, ist der Beschützer des Herzens. Blutdruck und Puls werden heruntergefahren.



**21 bis 23 Uhr – 3-Erwärmer, innere Organsteuerung**

Dieser Meridian ist zuständig für die Wärmeregulation im ganzen Körperbereich. Es gibt kein anatomisches Organ, das dem dreifachen Erwärmer

entspricht. Seine Balance ist wichtig für das Funktionieren der anderen Meridiane. Auf muskulärer Ebene gibt es einen deutlichen Bezug zur Nebenniere. Anzeichen für Probleme können sein, ausgelöst durch die Nebennierenschwäche: Körperliche Schwäche, Allergien, Asthma und Unterzuckerung.



**23 bis 1 Uhr – Gallenblase**

Um 23 Uhr wird die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol heruntergefahren. Der Körper beginnt sich zu entspannen. In der Zeit bis Mitternacht senken sich die Vitalfunktionen des Körpers. Zu ihnen gehören der Blutdruck, Herzfrequenz und die Körpertemperatur. Von 24 Uhr bis 1 Uhr ist die Zeit der Gallenkoliken. Gallenkoliken treten häufig um diese Zeit auf. Tritt Schlaflosigkeit zwischen 23 und 1 Uhr auf, so fließt der Gallenblasen-Meridian eventuell nicht richtig.



**1 bis 3 Uhr – Leber**

Besonders in der Zeit von 2 bis 3 Uhr befindet sich die Leber in ihrer grossen Entgiftungsphase. Wer unter einer starken Leberbelastung leidet, zum Beispiel durch zu viel Alkohol, fettes Essen oder Giftstoffe, könnte zu dieser Zeit wach liegen. Zur Stärkung des Leber-Meridians können Bitter-Pflanzentropfen helfen. Zum Beispiel die «Leberfunktionsstörung Tropfen».

**HIT-ANGEBOT**

**BON**

Beim Kauf einer Omida Schüssler Apotheke CHF 89.30 erhalten Sie **gratis eine Dose Schüsslersalz Tabletten Nr. 7 à 100g im Wert von CHF 15.60**

Gültig bis 31. Oktober 2015 / Solange Vorrat



# Chronisch müde

Mit leeren Batterien wird der Alltag zum Dauerstress. Aufputzmittel bringen wenig. Damit die Energie zurückkommt, muss die Nebenniere gestärkt werden. Sabine Hurni



Chronischer Stress im Alltag gehört schon fast zum guten Ton. Wer allerdings über lange Zeit am Limit läuft und sich mit Sport, Kaffee und Energiedrinks wach hält, tut seinem Körper keinen Gefallen. Langandauernde Stresssituationen führen zu einer Erschöpfung, bei der die Nieren eine wichtige Rolle spielen. Oder genauer gesagt, die Nebennieren. Die beiden kleinen Organe befinden sich im unteren Rücken und sitzen wie ein kleines Käppchen auf je einer Niere. Sie bestehen aus einer dicken Nebennierenrinde und einem kleinen Kern, dem

Nebennierenmark. Die Nebennierenrinde produziert fast alle wichtigen Hormone. Die Sexualhormone, das Stresshormon Cortisol, welches für alle wichtigen Stoffwechselfunktionen verantwortlich ist und das Mineralkortikoid Aldosteron, das den Salz- und Wasserhaushalt und den Blutdruck steuert. Das Nebennierenmark ist der verlängerte Arm des vegetativen Nervensystems. Es schüttet bei Bedarf die Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin aus, unsere Flucht- und Reflexhormone.

## Erschöpft sein ist in

Wie jeder stark beanspruchte Muskel brauchen auch die Nebennieren nach Höchstleistungen Ruhe und Erholung. Aber nehmen wir uns die wirklich? Es ist cool, bis spät abends wach zu bleiben oder noch vor dem Frühstück Sport zu treiben. Es ist auch allzu menschlich, selbst bei widrigen Arbeitsbedingungen oder einer unglücklichen Ehe das Beste aus der Situation zu machen und sich durch den Alltag zu kämpfen. Wenn ein Projekt das andere jagt und wir von einer Stresssituation zur nächsten rutschen,

hat das für den Körper jedoch verheerende Folgen: In einer ersten Phase werden grosse Mengen des Stresshormons Cortisol ausgeschüttet und die Produktion von Sexualhormonen und Mineralkortikoiden geht zurück. Der Blutdruck steigt und die Lust auf Sex nimmt ab. Man nennt diese erste Stressphase Kampf- und Fluchtphase. Danach folgt die Widerstandsphase. Die Cortisolausschüttung nimmt ab, weil die Nebennierenrinde erschöpft ist. Der Körper gibt Gegensteuer indem andere Hormone die Aufgabe von Cortisol übernehmen. Die dritte Phase ist die eigentliche Erschöpfungsphase: Das Cortisol ist sehr tief weil die Nebennierenrinde nicht mehr genug produzieren kann. Der Hormonhaushalt kommt komplett durcheinander. Folgen davon sind Depressionen, Erektionsstörungen, Libidoverlust, Schlafstörungen und viele weitere, stressbedingte Erkrankungen. Es gibt verschiedene Gründe, welche die Hormonausschüttung in der Nebennierenrinde durcheinander bringen können:

- **Die Lebenskrise:** Diese Stresssituation entwickelt sich schleichend. Kreisende Gedanken rauben den Schlaf. Die Betroffenen müssen sich jeden Tag motivieren und antreiben, um den Alltag trotz Krise zu bewältigen. Auch Perfektionisten, die nie zufrieden sind mit dem was sie machen, Leute, die sich kaum etwas gönnen oder Menschen mit chronischen Schmerzen, können mit der Zeit eine Nebennierenerschöpfung entwickeln. Ebenso ein chronischer Schlafmangel oder exzessiver Sport.
- **Der Unfall:** Sofort und heftig reagiert die Nebenniere auf plötzliche Ereignisse, die schlagartig das Leben auf den Kopf stellen. Ein Unfall, ein emotionaler Schock oder eine Infektion lassen die Aktivität der Nebennierenrinde sofort nach oben schnellen und umso schneller erschöpfen.
- **Schilddrüsenstörung:** Manchmal kann die Nebenniere auch aufgrund einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse durcheinander geraten. Ein Bioresonanztest schafft Klarheit.



### Stärken statt puschen

Wer wegen Müdigkeit, häufiger Unterzuckerung oder Verdacht auf Burn-out zum Arzt geht, kriegt oft ein Antidepressivum, einen Angstlöser, ein Schlafmittel oder eine Eiseninfusion. Der Zustand der Nebennierenrinde ist in der Schulmedizin kein Thema. Doch Medikamente, welche die Symptome bekämpfen und den Alltag besser bewältigen lassen, führen häufig nur zu noch mehr Stress. Der Körper wird erst recht aufs Funktionieren getrimmt, während er in Tat und Wahrheit nach Erholung oder Stärkung lechzt.

Die Naturheilkunde setzt genau dort an. Mit der richtigen Auswahl an Heilpflanzen kann die Nebenniere gestärkt und die Hormonsituation normalisiert werden. Die Nature First Tinkturenmischung «Nature Fit» zur Stärkung einer erschöpften Nebennierenrinde enthält Heilpflanzen und Schüsslersalze, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers optimal unterstützen:

- **Die Süssholzwurzel (Glycyrrhiza glabra)**  erhöht den Cortisolspiegel auf natürliche Weise, mildert Symptome einer Unterzuckerung, verstärkt die Kontraktion von Herzmuskel und Arterien. Dadurch steigt der bei Nebenniereninsuffizienz oft zu niedere Blutdruck.
- **Tragant (Astragalus)**  ist ein natürlicher Nierenschutz, unterstützt den Körper bei Stress, körperlicher und seelischer Belastung oder bei Müdigkeit.

- **Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)**  ist ein Knospenmazerat, das die Nebennieren unterstützt und sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung wirkt.

- **Schüssler Salz Calcium phosphoricum**  ist wichtig für die Energieübertragung, den Energieaufbau und die Regulation der Hormone.

- **Hafer (Avena sativa)**  unterstützt bei Bewältigung von äusserem Druck, grosser körperlicher und seelischer Erschöpfung und regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus.

- **Melisse (Melissa officinalis)**  schafft einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, bringt Balance und besänftigt den Körper.

- **Tulsi Basilikum (Ocimum sanctum)**  wirkt beruhigend, entspannend, schlaffördernd und stärkt das Immunsystem

- **Vanille (Vanilla planifolia)**  beruhigt die Nerven bei Schlaflosigkeit, Angstzuständen und Depressionen, ist zusätzlich ein Stärkungsmittel und wirkt luststeigernd.

Auch mit der Ernährung, ausreichend Schlaf und einer Veränderung der Lebensumstände kann die Nebenniere unterstützt werden. Verlangen Sie in der Nature First Apotheke und Drogerie das Merkblatt rund um das Thema Stress und Stressreduktion. Damit wir Sie gut beraten können, sind die wichtigsten Symptome einer erschöpften Nebenniere auf dem folgenden Fragebogen aufgelistet. Wenn Sie einige Fragen mit Ja beantwortet haben, unterstützen wir Sie gerne mit unsern Naturheilmitteln.



## Wie geht es Ihren Nebennieren?

1. Leiden Sie unter andauernder Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf und/oder haben Sie Mühe morgens wach zu werden? Auch wenn Sie in der Nacht gut und lange genug geschlafen haben? Ja/Nein
2. Fühlen Sie sich energielos, lethargisch? Alles scheint eine lästige Pflicht zu sein, selbst das was Ihnen Spass macht! Ja/Nein
3. Haben Sie ein Verlangen nach Salz oder salzigen Lebensmitteln? Salz verbessert Beschwerden, Sie salzen Ihre Speisen gern nach und verdrücken oft eine ganze Tüte Chips! Ja/Nein
4. Lässt Ihre Libido nach? Sex ist meistens das letzte an was Sie denken, wenn Sie kaum genug Energie haben Ihren Kopf aufrecht zu halten! Ja/Nein
5. Lässt ihr Gedächtnis nach und haben sie Mühe sich zu konzentrieren? Sie sind so zerstreut und verwirrt wie ein «zerstreuter Professor»? Ja/Nein
6. Lässt Ihre Freude am Leben nach und/oder erscheint es Ihnen manchmal sinnlos? Ja/Nein
7. Vieles scheint Sie nicht mehr zu interessieren und Sie tun fast nie etwas zum Spass? Ja/Nein

### TIPP

Mit verschiedenen ayurvedischen Kräuterzubereitungen lassen sich ausgleichende und heilsame Wirkungen auf den Körper entfalten.

#### **Tulsi (breitkrautiges Basilikum) sorgt für Klarheit**

Mit dem scharfen und bitteren Geschmack stärkt Tulsi Pitta und Vata und reduziert Kapha. Aus ayurvedischer Sicht fördert Tulsi die geistige Klarheit und Bewusstheit. Ein optimaler Einsatz bei Spannungskopfschmerzen sowie bei Angststörungen ist sinnvoll. Zudem unterstützt Tulsi die Aktivität der Nebennieren.



#### **Ashvagandha (Winterkirsche) verleiht neue Kraft**

Ashvagandha «indischer Ginseng» ist ein stärkendes und regenerierendes Mittel, das eine bittere, zusammenziehende und süßliche Wirkung auf unsere Geschmacksknospen hat. Neben der vitalisierenden Wirkung unterstützt Ashvagandha insbesondere das Nervensystem bei Erschöpfung.



Gerne beraten wir Sie individuell in der Nature First Apotheke und Drogerie.



**Da im Gleichgewicht die Lebenskraft am stärksten ist, hat der Ginkgobaum eine sehr hohe Vitalität, was seine enorme Widerstands- und Regenerationskraft beweist. Diese Vitalität regeneriert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.**

*Antje Nobis*

Der Ginkgobaum ist eine imposante Erscheinung mit 30 bis 40 m Höhe und einem Stammumfang von 1 bis 4 m in der Regel. Er kommt ursprünglich aus China und ist heute praktisch überall auf der Welt im Garten oder in Parkanlagen zu finden. Die Laubblätter sind das charakteristischste Merkmal des Ginkgo biloba, die ihn unverwechselbar machen und schon seit vielen Jahrhunderten medizinisch verwendet werden. Sie haben eine zweilappige Fächerform, ein Symbol für die Einheit und das Gleichgewicht der Polaritäten.

#### Schützend auf die Nervenzellen

Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe sind nach wissenschaftlichen Erkenntnissen vor allem die Ginkgoflavonglykoside und Terpenlactone (Ginkgolide und Bilobalid).

Besonders bei der Altersdemenz, eine gefürchtete Krankheit, die mit einem Gedächtnisverlust und Leistungsstörungen einhergeht, kann Ginkgo in der frühen Phase der Krankheit helfen. Heute weiss man, dass die Ginkgo-Flavonoide und Terpenlactone freie Radikale abfangen und die Neubildung von Nervenzell-Verknüpfungen anregen können. Dadurch können Gehirnzellen vor Schäden geschützt und die Regeneration unterstützt werden.



#### Ausgleichend bei Schwindel

Beschwerden wie Schwindel, gehen mit einer unzureichenden Durchblutung im Gehirn einher. Betroffen sind die kleinsten Gefässe, die Arteriolen und Venolen. Die Inhaltsstoffe des Ginkgo stabilisieren die Gefässwände und verbessern nachweislich die Durchblutung dieser kleinsten Blutgefässe im Gehirn. Sie wirken also schützend auf die Gehirnzellen und versorgen sie besser mit Sauerstoff. Dieser Mechanismus führt dazu, dass die Durchblutung verbessert wird und der Schwindel nachlässt.

#### Geräuschverminderung bei Tinnitus

Es klingelt. Es pfeift. Es rauscht. Patienten, die an permanenten Ohrgeräuschen (Tinnitus) leiden, können vom Ginkgobaum profitieren. Ein Tinnitus geht ebenfalls oft mit einer verminderten Durchblutung in den kleinsten Gefässen im Ohr einher. Ohrgeräusche können entstehen. Unabhängig von der Ursache, z.B. Hörsturz, Lärmtrauma, Medikamente, Hirntumore, kann auch hier die durchblutungsfördernde Wirkung des Ginkgos helfen.

Wie auch beim Schwindel, wurden die Ginkgo-Wirkstoffe in mehreren Studien untersucht und als pflanzliche Therapie empfohlen.

#### Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit

Aufgrund der immensen Informationsflut und den damit verbundenen Anforderungen an unsere geistige Leistungsfähigkeit ist unser Gehirn ununterbrochen aktiv. Das Gehirn verbraucht 20% des gesamten Sauerstoffbedarfs bei einem Gewicht von nur 2% des Körpergewichts! Ginkgo fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und die Vernetzung der Neuronen untereinander. Hilfreich für Denker jeden Alters, welche ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Oder auch bei altersbezogenen Gedächtnisproblemen, wie fehlender Konzentration und Aufmerksamkeit bzw. um geistige «Verworrenheit» zu verhindern. Für Studenten, Geschäftsleute und vielseitig engagierte Frauen, Senioren und jeden Menschen, der ständigem Multitasking ausgesetzt ist. Die positive Wirkung von Ginkgo auf Geist und Gehirn macht sich auch im Alltag bemerkbar. Man wird ausgeglichener, konzentrierter und belastbarer.

### TIPP

#### Bleiben Sie fit im Kopf!

Jede Woche etwas Neues lernen und das Gehirn täglich fordern ist die beste Massnahme: Damit werden nämlich neue Vernetzungen zwischen den Hirnzellen gebahnt und bestehende gestärkt. Sehr wichtig sind auch eine gute Durchblutung und damit eine ausreichende Sauerstoffversorgung. Tägliche körperliche Aktivität hilft dabei, am besten in freier Natur. Aber die Natur bietet noch mehr Hilfe: Mit dem Spezialextrakt EGb 761® aus Ginkgo biloba.



# Wickel und Kompressen



Essigsocken zum Fiebersenken oder Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen. Das Wissen über Wickel und ihre Anwendung verschwindet mehr und mehr aus dem Alltag junger Mütter. Eigentlich schade, denn Wickel sind wertvolle Hausmittel zur Pflege kranker Kinder.

Alicia Decorvet & Evelyne Julen

Wickel und Kompressen gehören zu den ältesten und bekanntesten Heilmethoden. Die Geschichte der Wickel ist so alt wie die Menschheit selbst. Bereits in den Schriften des Hippokrates (um 460 bis 370 v. Chr.) sind Anwendungen mit Wasser und Baumwolle oder Öl und Baumwolle zur Linderung von Leiden erwähnt. Vor der Entdeckung des Penicillins kamen in den Krankenhäusern Senfwickel als wirksame Therapie bei Lungenentzündung zum Einsatz. Das Wissen über Wickel und Kompressen beruht auf Erfahrungen, die von Generation zu Generation, in der Regel von Mutter zu Tochter, weitergegeben wurden. In der Naturheilkunde, besonders in der anthroposophischen Medizin, sind Wickel ein zentraler Bestandteil vieler Behandlungen.

Heute ist das Wissen dieser alten Heilmethode in Vergessenheit geraten. Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Platz für die Anwendung von Wickeln, Kompressen und Pastenumschläge. In Krankheitsfällen oder bei sonstigen

Beschwerden kann die Behandlung nicht schnell genug gehen. Die Tabletenschachtel verspricht mehr Heilung als das Hausmittel aus dem Küchenschaf. Das ist schade, denn gerade Kinder sprechen äusserst gut auf Wickel an. Nicht zu unterschätzen ist auch der psychosoziale Aspekt beim Anlegen eines Wickels. Es macht einen Unterschied, ob ich mir selber eine Portion Quark auf das geschwollene Knie streiche, oder ob ich mich entspannt hinlegen darf, während mir jemand einen Wickel anbringt. Das Gefühl, dass sich jemand um mich kümmert vermittelt Geborgenheit und Wohlbefinden. Das schafft beste Voraussetzungen für die Heilung, beruhigt und entspannt.

## Arten von Wickeln und Kompressen

Ein erhaltender Senfwickel, ein temperierter Ölwickel oder ein kühlender Quarkwickel setzen auf der Haut unterschiedliche Reize. Ob warm, heiss oder kalt nötig ist, richtet sich nach der Art der Beschwerden:

**Wärmende Wickel:** Ein wärmender Wickel fördert die Durchblutung von Haut, Nervenzellen und Muskeln. Zellstoffwechselprodukte werden durch die verbesserte Durchblutung abtransportiert, körperliche Verkrampfungen und seelische Anspannungen lösen sich. Wärme wirkt entspannend/beruhigend, durchblutungsfördernd, stoffwechsellagernd, krampflosend und schmerzlindernd. Als warm bis heiss gelten Temperaturen von 36 bis 45 Grad Celsius. Besonders wohltuend sind wärmende Wickel, wenn zäher Schleim gelöst werden soll. Zum Beispiel bei einer Bronchitis oder bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen.

**Temperierte Wickel:** Wenn der Wickel zwar warm aber nicht heiss ist, spricht man von temperierten Wickeln und Kompressen. Diese Wickeltechnik ist sehr beliebt, weil sie mit kleinem Aufwand eine grosse Wirkung erzielt. Weil ein temperierter Wickel höchstens 28 bis 35 Grad warm ist, eignet er sich auch bei empfindlichen und gefährdeten

Personengruppen wie Kindern und älteren Menschen. Zum breiten Anwendungsgebiet gehören Muskelverspannungen, rheumatische Beschwerden, chronische Gelenkerkrankungen, Ohrenschmerzen oder Husten.

**Kalte Wickel:** Mit einem kalten Reiz ziehen sich die Blutgefässe zusammen und verengen sich. Dadurch gehen Schwellungen und entzündliche Prozesse zurück. Wird der kalte Reiz entfernt, kommt es zur Gegenreaktion: Die Blutgefässe erweitern sich und es entsteht erneut Wärme. Wer schon mal durch eine Kneipanlage gewatet ist, kennt diesen Effekt. Kalte Wickel mit Temperaturen von 10 bis 22 Grad Celsius wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend, blutstillend und abschwellend. Sie helfen bei Sportverletzungen, Verstauchungen, Prellungen oder akuten Hals- und Gelenkschmerzen.

**Pastenumschläge:** Als Wickel gelten auch Brei- oder Pastenumschläge (Kaplasmen). So zum Beispiel die Zwiebel- und Leinsamenpäckchen. Brei- und Pastenumschläge können aus frischen oder aus getrockneten Pflanzen angefertigt werden. Frische Blätter, Stängel, Wurzeln oder Samen werden fein gequetscht, getrocknete Pflanzen im Mörser zerstoßen, damit die Wirkstoffe austreten. Danach wird der Pflanzenbrei in der Regel erwärmt.

Verstärkt wird die Wirkung eines warmen, temperierten oder kalten

Wickels durch passende Heilpflanzen, Pflanzenessenzen oder Tinkturen. Auch Öle, Salben, gepresste Blätter oder Wachsaufgaben kommen zum Einsatz. Ebenso verschiedene Lebensmittel wie Zwiebeln, Kartoffeln, Zitronen, Meerrettich, Ingwer oder Quark.

#### Wichtige Grundmaterialien

Für das Anbringen, Fixieren und Warmhalten des Wickels benötigt man verschiedene Tücher, Watte, Rohwolle und alte Moltons. Ideal sind natürliche Fasern wie Leinen, Baumwolle oder Wolle: **Innentuch:** Das Innentuch kommt direkt auf die Haut. Man kann das Innentuch mit Kräutertee tränken oder, je nach gewünschter Wirkung Quark oder Kartoffeln ins Innentuch wickeln und auflegen. Material: Baumwolle, Leinen oder Windelunterlagen aus Viskosevlies

**Zwischentuch:** Mit dem Zwischentuch fixiert man das Innentuch. Zudem saugt es Feuchtigkeit auf. Bei den temperierten oder warmen Wickeln kann ein Stück Rohwolle auf das Zwischentuch gelegt werden, damit der Wickel nicht zu schnell abkühlt. Material: Baumwolle, Watte oder Rohwolle

**Aussentuch:** Jetzt wird der Wickel nochmals mit einem Aussentuch fixiert und die zu behandelnde Körperstelle richtig warm eingepackt. So bleibt der Wickel warm und der Patient kann sich gut entspannen. Material: Baumwolle, Wolle, elastische Binde.



## VORTRAG

### Wickel und Kompressen – selber machen

Mittwoch, 18. November 2015

An unserem Abendvortrag zeigen wir Ihnen wie das geht. Wir greifen Altbewährtes auf und lernen Ihnen einfache, wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten rund um das Thema Wickel, Kompressen und Auflagen.

**Referenten:** Alicia Decorvet & Evelyne Julen

**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

Mit dem richtigen Material und einigen Hintergrundinformationen können Sie auch ohne medizinische Kenntnisse Ihre Familie mit Wickeln und Kompressen behandeln.

Das hilft gegen Nervosität und Schlafprobleme:

## Feucht-heisse Kamillen-Bauchkompressse

#### Sie brauchen:

- ½ Liter Wasser
- 2 Esslöffel Kamillenblüten
- 1 Baumwolltuch
- 1 Küchentuch
- Gummihandschuhe
- Badetuch oder Molton
- Rohwolle, wenn vorhanden
- Wärmeflasche

1. Überbrühen Sie die Kamillenblüten mit kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee zugedeckt 10 Minuten ziehen.

2. Legen Sie ein Baumwolltuch, eingepackt in einem Küchentuch in ein Becken. Giessen Sie den heissen Kamillentee durch ein Sieb darüber, das Baumwolltuch sollte gut getränkt sein. Wringen Sie anschliessend mit Gummihandschuhen das Tuch sehr gut aus.

3. Nehmen Sie nun das Baumwolltuch aus dem Küchentuch, ziehen Sie die Gummihandschuhe aus und prüfen Sie die Wärme auf der Innenseite des Unterarms.

4. Wenn die Wärme als angenehm empfunden

wird, legen Sie den Wärmekern auf den Bauch und fixieren ihn gut mit einem grossen Badetuch oder Molton.

5. Als Zusatz für eine sanfte Wärmespeicherung decken Sie den Wickel mit Rohwolle ab. Als stärkere Wärmezufuhr kann zusätzlich die Wärmeflasche über die Wickeltücher aufgelegt werden (Vorsicht: Heiss!). Die Kompressse wird so lange belassen, wie sie als angenehm empfunden wird, mindestens aber eine halbe Stunde.

**Wirkung:** Der Wickel wirkt wohltuend bei Verdauungsbeschwerden, Unruhe, Nervosität und Schlafschwierigkeiten

# Smoothie

Neu stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe des Nature First Kundenmagazins ein erfrischendes und gesundes Smoothie-Rezept vor. Lassen Sie sich jeweils inspirieren von den rundum gesunden und leckeren Smoothie-Rezepten und geniessen Sie die erfrischenden Smoothies in den unterschiedlichsten Varianten.



## Pursana Vitality Pulver

(erhältlich in der Nature First Apotheke und Drogerie) Kombination von verschiedenen Superfoods: 100% Bio Pulver aus Maca, Lucuma, Kakao, Weizengras, Spirulina, Guarana und Acai Beere! Diese Mischung ist ein Muntermacher mit langanhaltender Wirkung und verbessert Konzentration und Leistungsfähigkeit durch den hohen Gehalt an Eisen, Folsäure, Selen, Chrom und B-Vitaminen.

Durch den hohen Salzgehalt ist der Spinat gut für Menschen mit schwachen Nebennieren um den Blutdruck zu steigern und die Zellfunktion zu verbessern, durch seinen Eisenanteil unterstützt der Spinat die Vitalität.

## Spinat

Durch den hohen Salzgehalt ist der Spinat gut für Menschen mit schwachen Nebennieren um den Blutdruck zu steigern und die Zellfunktion zu verbessern, durch seinen Eisenanteil unterstützt der Spinat die Vitalität.



## Heidelbeeren

enthalten einen hohen Anteil am Spurenelement Chrom, das den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel aktiviert sowie den Blutzuckerspiegel konstant hält. Mit einem hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, den Anthocyanen, die als Radikalfänger wirken.

## Smoothie-Rezept das die Nebennieren stimuliert

### Zusammensetzung (für 2-3 Personen)

- 2 Teelöffel Pursana Vitality Pulver
- 2 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Rüebli
- 350 ml Soja-, Mandelmilch oder normale Milch

## Rüebli

besitzen einen hohen Salzgehalt (Leute mit Nebenniereninsuffizienz haben oft niedrigen Blutdruck, Salz gut zur Steigerung des Blutdrucks). Sie enthalten Beta-Carotin eines der stärksten Antioxidantien, welches freie Radikale abfängt und unsere Zellen schützt. Sie sind reich an Folsäure, welche für die Zellneubildung verantwortlich ist. Ausserdem enthalten sie hohe Anteile an Vitamin C und Zink, welche für die Aktivierung des Immunsystems verantwortlich sind. Rüebli wirken energetisierend und aktivieren somit das Wurzelchakra.



## Wettbewerb

Wir suchen den originellsten Namen für den Nebennieren-Smoothie der Nature First.

Smoothie-Name: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

### Machen Sie mit!

Gewinnen Sie Ihr persönliches Smoothie-Set im Wert von CHF 100.-, bestehend aus einem Smoothie Maker, 1 Beutel Purasana Vitality Mix und 1 Beutel Purasana Slimming Mix.

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

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

# Herbstliche Angebote für Sie

## HIT-ANGEBOT

BON



Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf eine praktische **Reisegrösse Nature First Dusch Gel 50ml gratis als Geschenk** dazu.

Gültig solange Vorrat, bis 31. Oktober 2015

## HIT-ANGEBOT

Goji Beeren - JEWEL OF HIMALAYA  
Die Frucht des Lächelns, entdecken Sie die aussergewöhnlichen Tugenden der Goji Beeren reich an Kupfer und Selen reich an Beta-Carotin  
Reich an Vitamin B2

**Optimys Gojibeeren 200g für CHF 12.90** statt 14.90

Gültig bis 31. Oktober 2015



## HIT-ANGEBOT

BON



Strath® ist ein Saft, der Kraft schafft. Er hilft die geistigen und physischen Anforderungen zu meistern. Ob im Beruf, in der Freizeit und beim Sport erhöht er Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden.

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

Gültig bis 31. Oktober 2015

## HIT-ANGEBOT

BON



Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie das **Buch «Pflanzliche Urtinkturen – Wesen und Anwendung»** von Roger und Hildegard Kalbermatten zum **Spezialpreis von CHF 14.90** statt 19.90

Gültig bis 31. Oktober 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)

## Apotheke & Drogerie Albisriederplatz

Anmeldungen erforderlich unter:

044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Vortrag: **Mittwoch, 23.9.2015, Schlaflos?**

Am Tag mehr Energie – nachts besser schlafen ... Er erklärt Ihnen, wie Sie Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus optimieren können mit einfachen modernen Methoden aus der Kräutermedizin.

Referent: Paul Blöchlinger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-



Simon Feldhaus

Vortrag: **Mittwoch, 21.10.2015 Stress als Ganzkörperproblem**

Die primär psychologisch orientierte Betrachtung von Stress und Burnout entspricht nicht der Realität. Vor allem die Störung der Stress Hormone ist von zentraler Bedeutung. Ziel ist den Stress und die Vorgänge im Körper zu beleuchten. Konsequenzen daraus zu zeigen und Möglichkeiten präventiv und therapeutisch aufzuzeigen.

Referent: Dr. med. Simon Feldhaus, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-

Vortrag: **Montag, 3.11.2015, Wunderwerk Haut**

Erfahren Sie an diesem Abend viel Wissenswertes über den Aufbau, Stoffwechsel und die Funktion unserer Haut. Sowie einen Einblick in die Kosmetik von Goloy die schonende Hautpflege auf Basis von Schüssler Salzen.

Referent: Jo Marty, Präsident der schweizerischen Vereinigung für Biochemie, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-

Vortrag: **Mittwoch, 18.11.2015, Wickel, Kompressen und Auflagen**

In unserem hektischen Alltag bleibt oft kein Platz mehr für die Anwendung von Wickel, Kompressen und Kataplasmen. Alt bewährte und wirkungsvolle Rezepturen für Wickel und Kompressen sowie deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten geraten leicht in Vergessenheit. Wir zeigen Ihnen tolle Anwendungsmöglichkeiten rund um das Thema Wickel / Kompressen und Auflagen.

Referenten: Alicia Decorvet und Evelyne Julen, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-

## Drogerie Niederdorf

Anmeldungen erforderlich unter:

044 251 18 71 oder direkt in der Nature First

Vortrag: **Donnerstag, 8.10.2015, Modul 1: «Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!»**

Kräuter Paul weiss Rat: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen: gesunde Verdauung, Bitteres macht lustig, über 120 natürliche Vitalstoffe aus der Natur stärken die Energie, den Stoffwechsel sowie das Immunsystem.

Vortrag: **Mittwoch, 14.10.2015, Modul 2: «Calcium bei Allergien und Osteoporose!»**

Kräuter Paul weiss Rat: Osteoporose und Allergien nach modernsten Naturmethoden behandeln: mit Calcium, Vit D3, Vit K2 und Magnesium aus natürlichen Quellen. Tipps auch bei Wachstumsstörungen, in der Pubertät und den Wechseljahren.

Vortrag: **Donnerstag, 5.11.2015, Modul 3: «Eisen, das lebenswichtige Mineral!»**

Kräuter Paul weiss Rat: «Wenn Eisen Gold wert ist...» Einem möglichen Eisendefizit «natürlich» begegnen: Eisen ist an ca. 180 Vorgängen im Körper beteiligt. Von der Eisenaufnahme – bis zur optimalen Bioverfügbarkeit im Körper.

Vortrag: **Dienstag, 24.11.2015, Modul 4: «Oweh... dem Rheumaschmerz!»**

Kräuter Paul weiss Rat: «Oh wenn nur die ewigen Gelenk- und Rheumaschmerzen nicht wären...» Die natürliche Behandlung bei Gelenk- und Rheumaschmerzen, Tipps für den Alltag und Empfehlungen zu gesunden Essgewohnheiten.

Referent: Paul Blöchlinger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist,  
Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-

Die Platzzahl ist beschränkt, melden Sie sich rechtzeitig an!

Bei gleichzeitiger Buchung von 3 Modulen erhalten Sie einen Rabatt von CHF 5.-



Kräuter Paul

# Die Haut lernt wieder, was sie verlernt hat

Die Haut der meisten Menschen leidet – trotz innovativen Pflegesystemen und Substanzen – unter einem permanenten Energiedefizit. Denn herkömmliche Pflegeprodukte fokussieren sich auf Feuchtigkeit, Pflege und Antifalten, ohne dabei die hauteigenen Funktionen zu berücksichtigen.

GOLOY 33 beschreitet mit der patentierten, natürlichen Gesichts- und Körper-Pflegelinie neue Wege, indem die Hautzellen feinstofflich stimuliert werden. Dadurch lernt die Haut wieder, was sie verlernt hat. Die einzigartige Rezeptur der GOLOY 33 Energie- und Nährstoff-Pflege verhilft der Haut, ihre Vitalität zurück zu gewinnen, sich auszubalancieren und zu regenerieren.

Gönnen Sie Ihrer Haut eine bisher ungekannte Harmonie. Nutzen Sie die Kräfte der Natur für ein beneidenswert strahlendes Aussehen – Ihre Haut bedankt sich für die neue Energie und mentale Erfrischung.

Die Basis aller GOLOY 33 Produkte sind feinst abgestimmte biophysikalische Mineralsalze, aktiver Sauerstoff und aus den Bergen gewonnenes energetisiertes Wasser. Die Kompositionen werden ergänzt mit ausgesuchten pflanzlichen Extrakten und Essenzen. GOLOY 33 ist die intelligente Pflege für ein ausgewogenes Hautklima.

GOLOY 33 ist für jedes Alter und jeden Hauttyp, auch für höchst sensible und anspruchsvolle Haut, bestens geeignet.

## GOLOY 33 bedeutet natürliche Energie und Nährstoffpflege

Der sorgfältige Umgang mit natürlichen Ressourcen heisst auch, die Hautfunktionen vollumfänglich zu respektieren. GOLOY 33 ist hergestellt:

- OHNE Erdölderivate
- OHNE synthetische Emulgatoren/ Stabilisatoren
- OHNE Konservierungsmittel
- OHNE chemische Farb-, Duft- und Aromastoffe
- OHNE künstliche Lichtfilter und andere hautfremde synthetische Substanzen
- OHNE Tierversuche

Zudem tragen sie das internationale Zertifikat des «Leaping Bunny» (garantiert ohne Tierversuche).

GOLOY 33 Produkte werden in der Schweiz hergestellt und sind dermatologisch getestet.



## Die innovative Gesichts- und Körper-Pflegelinie aus der Schweiz:

- GOLOY 33 Clean Vitalize ist Milch und Tonic in einem, zur täglichen Reinigung
- GOLOY 33 Flair Vitalize das Feuchtigkeit spendende Serum für Gesicht, Hals und Décolleté oder nach der Rasur
- GOLOY 33 Eye Care Vitalize für eine entspannte, gestraffte und mit Feuchtigkeit versorgte Augenpartie
- GOLOY 33 Face Care Vitalize zur ganzheitlichen Pflege am Morgen und Abend
- GOLOY 33 Peeling Perfect Vitalize für ein zellgerechtes, sanftes und tief reinigendes Peeling
- GOLOY 33 Mask Perfect Vitalize zur Vitalisierung und Harmonisierung Ihrer Haut
- GOLOY 33 Lip Balm Vitalize nährt, schützt und pflegt die Lippen. Ideal auch als Basispflege vor dem Auftragen von Lippenstift
- GOLOY 33 Body Balm Vitalize zur wirkungsvollen Pflege des Körpers (auch als After Sun Balm)
- GOLOY 33 Veno Well Vitalize zur Stärkung und Vitalisierung der Beine und Füsse mit Energie und Feuchtigkeit
- GOLOY 33 Massage Shape Vitalize für eine wohltuende, regenerierende Massage auch im Sportbereich und zur Pflege rissiger Haut
- GOLOY 33 Deo Care Sensitive als zuverlässiger Schutz gegen geruchsbildendes Schwitzen
- GOLOY 33 Hand Care Vitalize für schöne, gepflegte Hände und Nägel

# GOLOY 33



## Erste reine Energie- und Nährstoff-Pflege mit

- biophysikalischen Mineralsalzen und Nährstoffen
- aktivem Sauerstofföl
- energetisiertem Wasser

**GOLOY 33** beschreitet mit der patentierten, natürlichen Gesichts- und Körper-Pflegelinie neue Wege, indem die Hautzellen feinstofflich stimuliert werden. Dadurch lernt die Haut wieder, was sie verlernt hat.



[www.goloy33.com](http://www.goloy33.com)

**GOLOY 33** ist ein Naturprodukt aus der Schweiz.

## HIT-ANGEBOT

**BON**

Beim Kauf eines Originalprodukts von Goloy erhalten Sie eine Kleingrösse **Goloy Body Balm (30 ml)** im Wert von **CHF 10.- als Geschenk.**

Angebot gültig solange Vorrat.

