



3/19

Frau im Wandel
ihrer Lebenszyklen

Männersache
Prostatavergrößerung

Faire Früchte
vom schwarzen Kontinent

Phytomed Schüssler Salz Lotion 1+11

Für ein schönes und frisches Hautbild

Eine ausgezeichnete Körperlotion für ein schönes, frisches Hautbild, jeden Tag. Mit dieser Lotion ernähren Sie nicht nur die Haut, sondern auch den Organismus mit den wichtigen Zellsalzen Calcium fluoratum und Silicea.

Die Körperlotion spendet der Haut viel Feuchtigkeit und zieht schnell ein.

- Frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen
- Enthält keine hautproblematischen Emulgatoren wie PEG
- Frei von tierischen Produkten, Erdölderivaten und Silikon



HIT-ANGEBOT

BON

Phytomed Schüssler Salz Lotion 200ml
für CHF 19.90 statt CHF 24.90

Gültig bis 16. November 2019

PHYTMED

Wir stellen vor



Yolanda Fischer

**Yolanda Fischer, Pharma-Assistentin,
in der Ausbildung zur Phytopraktikerin**

Bevor ich in der Nature First meine Stelle als Pharma-Assistentin angenommen hatte, lebte ich längere Zeit in Spanien. Wir haben in der Schweiz das Glück, auf ein derart grosses alternatives Heilmittelsortiment zurückgreifen zu können.

Nun arbeite ich bereits seit neun Monaten in der Nature First Apotheke. Ich habe viele spannende Aufgaben übertragen bekommen, welche meinen Alltag sehr abwechslungsreich gestalten. Täglich kann ich mein Wissen vertiefen und erweitern.

Besonders viel Leidenschaft und Interesse habe ich für Heilpflanzen und deren Anwendungsmöglichkeiten entwickelt. Aktuell bilde ich mich an der Freiburger Heilpflanzenschule als Phytopraktikerin aus. Sie bietet mir die Vertiefung in der Heilpflanzenkunde, die ich gesucht habe und eröffnet mir auch in der Kundenberatung neue Wege. Es entspricht meinem Bedürfnis, sofern es möglich ist, natürliche Heilmittel als erstes anbieten zu können. Ganz nach dem Motto «Nature First».

Zudem freut es mich, meine fremdsprachlichen Kenntnisse in die Beratungen einfließen zu lassen, sei dies auf Spanisch oder Englisch. In diesem Sinne «hast promot» in der Nature First Apotheke.



Inhalt

Wir stellen vor	3
Die Frau	4-6
Pflanzen-Lexikon	7
Eisen	8-9
Prostata	10-11
Mango Projekt	12-13
Weleda	14
Agenda	15



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



Nature First Online Shop

www.naturefirst.ch

Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 60.- portofrei.



Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
Auflage: 10'500 Ex., erscheint 4x jährlich, **Redaktionsleitung:** Andrea Jenzer
Redaktionsteam: Julia Badum, Manuela Donati, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30
Konzept/Layout: digicom-medien.ch, **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m²



Die Frau im Wandel ihrer Lebenszyklen

Hormone prägen das gesamte Leben einer Frau – und das in jeder Lebensphase anders. von Julia Badum, Apothekerin



Wechselspiel der Hormone im weiblichen Körper

Im Laufe des Lebens durchlaufen Frauen verschiedene Phasen, die durch Hormone geprägt sind. In der Pubertät, meist zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr, produziert der Körper verstärkt Geschlechtshormone. Die Geschlechtsorgane wachsen, Mädchen bekommen ihre Periode und können somit schwanger werden. Die Zeit von der ersten bis zur letzten Regelblutung wird als fruchtbare Phase bezeichnet. In den Wechseljahren kommt es zu einem Rückgang der Hormonproduktion. Die letzte Regelblutung, also die Menopause, findet meistens zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr statt. Danach kann eine Frau nicht mehr schwanger werden.

Hormone

Hormone sind chemische Botenstoffe, die Informationen zwischen Gehirn und den übrigen Regionen des Körpers übermitteln und dadurch wichtige Vorgänge im menschlichen Körper steuern, von der Regulation des Blutzuckerspiegels bis zur Schwangerschaft.

Im weiblichen Zyklus und für die Fruchtbarkeit der Frau haben die Hormone Östrogen und Progesteron die grösste Bedeutung.

Östrogene – Hormone der ersten Zyklushälfte

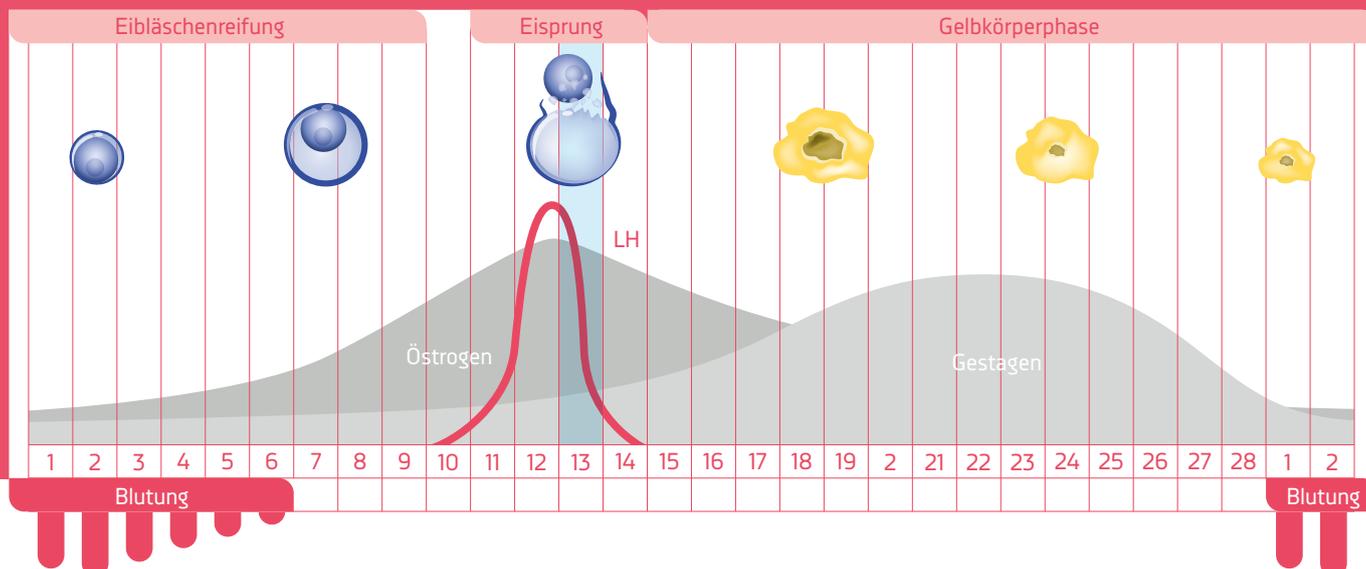
Östrogene ist der Oberbegriff für eine ganze Gruppe weiblicher Geschlechtshormone. Zu den wichtigsten gehören Östradiol, Östron und Östriol. Sie werden in den Eierstöcken, der Plazenta und den Nebennieren gebildet. Östrogene steuern den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut,

die Reifung der Eibläschen in den Eierstöcken, den Eisprung und den Transport des Eies in die Gebärmutter. Ausserdem unterstützen sie Durchblutung, Zellerneuerung und Feuchtigkeitsekretion in der Scheide. Eine wichtige Aufgabe haben die Östrogene beim Knochenaufbau und -erhalt.

Progesteron – Hormon der zweiten Zyklushälfte

Progesteron wird vermehrt in der zweiten Zyklushälfte in den Eierstöcken gebildet. Es zählt zur Gruppe der Gestagene und steuert gemeinsam mit den Östrogenen den weiblichen Zyklus. Das Hormon bereitet den Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor, es verdickt die Schleimhaut der Gebärmutter, sodass sich das befruchtete Ei darin einnisten kann. Ausserdem sorgt es dafür, dass





die Schwangerschaft erhalten bleibt und bereitet die Brüste auf das spätere Stillen vor. Unter dem Einfluss von Progesteron erhöht sich die Wasserausscheidung. Zusätzlich werden das körperliche und seelische Wohlbefinden sowie der Schlaf gefördert.

PMS – Die Tage vor den Tagen

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet eine Vielzahl körperlicher und seelischer Beschwerden in der zweiten Zyklushälfte. Jede dritte Frau leidet darunter. Die häufigsten Symptome sind Schmerzen in den Brüsten und im Unterleib, Kopf- und Rückenschmerzen, Völlegefühl, Wassereinlagerungen, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Konzentrations- und Kreislaufprobleme. Verursacher der Symptome ist oft ein hormonelles Ungleichgewicht.

Normalerweise verändern sich die Hormonspiegel innerhalb eines Zyklus folgendermaßen: Der Östrogenspiegel steigt in der ersten Zyklushälfte kontinuierlich an. Ist keine Befruchtung erfolgt, fällt er nach dem Eisprung wieder ab. Der Progesteronspiegel ist in der ersten Zyklushälfte sehr niedrig, steigt nach dem Eisprung jedoch rasch an. Wird das Ei nicht befruchtet, ist kein Bedarf an Progesteron mehr, das Progesteron sinkt wieder ab.

Jede dieser Hormonveränderungen kann Beschwerden verursachen. Ist der Progesteronspiegel zu niedrig, kann sich Wasser im Gewebe ansammeln, das zu Gewichtszunahme, Spannungsgefühlen in den Brüsten, Beinen und Bauch sowie zu einer verminderten Darmtätigkeit

führen kann. Auch die Produktion von körpereigenen Schmerzstillern und Stimmungsaufhellern kann reduziert sein, wodurch es zu Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit kommen kann. Hormonschwankungen können vor allem durch Stress, Krankheit, Untergewicht oder Schilddrüsenunterfunktion entstehen, aber auch durch Einflüsse von aussen.

Xenohormone

Solche Einflüsse von aussen sind sogenannte Xenohormone, auch Umwelthormone genannt. Sie sind Substanzen mit hormonähnlicher Wirkung, die schon in geringen Mengen Einfluss auf den Hormonhaushalt im Körper haben. Sie kommen vor allem in Pestiziden, Kosmetika sowie Plastikprodukten vor und reichern sich in Boden, Luft und Wasser an. Viele dieser Hormone haben eine östrogenähnliche Wirkung. Dadurch können diese einen Östrogenüberschuss und einen daraus folgendem Progesteronmangel hervorrufen. Das führt zu PMS, Wechseljahresbeschwerden und Zyklusunregelmäßigkeiten.

Wechseljahresbeschwerden

Zu etwa je einem Drittel haben Frauen während der Wechseljahre keine, leichte oder starke Beschwerden. Die Prämenopause tritt normalerweise zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr ein und ist durch Absinken des Progesteronspiegels gekennzeichnet. Dadurch kann es zu stärkeren prämenstruellen Beschwerden, verkürzten Zyklen, Blutungsveränderungen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Pickeln, fettigen Haaren und Libido-Ver-

lust kommen. Auf die Prämenopause folgt die Menopause, also der Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung. Die «eigentlichen Wechseljahresbeschwerden» wie Hitzewallungen, Schwitzen, Stimmungsschwankungen, Vergesslichkeit, Schlafstörungen oder Herz-Kreislaufbeschwerden entstehen durch das Absinken des Östrogenspiegels. Das führt auch zu körperlichen Veränderungen: Haut und Schleimhäute werden trockener, das Haar dünnt aus, die Knochendichte lässt nach, das Gewebe wird weicher, die Figur verändert sich und die Libido lässt nach. Diesen Zeitraum nennt man Perimenopause. Etwa 12 Monate nach der letzten spontanen Menstruation beginnt die Postmenopause, die circa 10 bis 15 Jahre dauert. Hier erreicht die Östrogen- und Progesteronproduktion ihren Tiefpunkt.

VORTRAG

Die Frau in den unverwechselbaren Jahren – da gibt's keine Regel

Datum:

Donnerstag, 24. Oktober
19.30 – 21.00 Uhr
am Albsriederplatz

Referentin:

Marisa Pedretti, Naturmedizinerin
und Dozentin für Heilpflanzen

Details:

Siehe Agenda Seite 15



Heilpflanzen in der Frauenheilkunde

Schafgarbe

Sie ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt und wird in der Frauenheilkunde zur Blutungsregulierung, Linderung von Krämpfen sowie Stärkung der Leber eingesetzt.

Hopfen

Die Pflanze hat eine starke östrogenartige Wirkung, die Frauen in den Wechseljahren bei der Linderung von Hitzewallungen und der Steigerung des Wohlbefindens helfen kann.

Yams-Wurzel

Vor allem in der nordamerikanischen und mexikanischen Volksheilkunde wird Yams seit langem bei Menstruationsbeschwerden sowie Krampf- und Schmerzzuständen angewandt. Durch ihre progesteronartige Wirkung hat die Wurzel regulierenden Einfluss auf den weiblichen Zyklus und den ganzen Organismus. Sie hilft bei prämenstruellen sowie Wechseljahresbeschwerden.

Luzerne

Die Luzerne, auch Alfalfa genannt, ist nicht nur ein bekanntes Futtermittel, sondern wird auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Die östrogenartige Struktur der Heilpflanze lindert Hitzewallungen in den Wechseljahren.

Muskatellersalbei

Der Muskatellersalbei ist ein Verwandter des echten Salbei. Der Unterschied ist leicht an seinem zitronenartigen Duft zu erkennen. Durch seine östrogenartige Wirkung kann er übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle allgemein und in den Wechseljahren lindern.



Nature First Frauenbalance
Kapseln 90 Stk.
Wirkt zyklusregulierend und ausgleichend bei tiefem Progesteronspiegel. Die enthaltenen Heilpflanzen helfen bei prämenstruellem Syndrom, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden.
CHF 34.50



Nature First Wechseljahre plus
Pflanzenextraktmischung 100 ml
Unterstützt bei Wechseljahresbeschwerden und Hormonschwankungen. Lindert Hitzewallungen, übermässiges Schwitzen und leichte Schlafstörungen.
CHF 29.50



Nature First Sanddornöl
Kapseln Bio 500 mg 120 Stk.
Während der Wechseljahre kann eine vaginale Trockenheit entstehen. Lindert Trockenheit, Juckreiz, Brennen und wirkt sich positiv auf die vaginale Gesundheit aus.
CHF 59.50

BON

Beim Kauf eines der drei Produkte erhalten Sie das **NEUE Nature First Intim Pflegeöl 30 ml**



Gültig bis 16. November 2019

NEU

PFLANZEN-LEXIKON

Hippophae rhamnoides

fettlöslichen Vitaminen. Ein ganz besonderes Fettsäureprofil weist dabei das Öl aus Sanddorn-Fruchtfleisch auf: Die Palmitoleinsäure, eine einfach gesättigte Omega-7-Fettsäure sowie die Palmitinsäure kommen in keiner anderen Pflanze in so grossen Mengen vor.

Äusserlich angewandt wirkt Sanddornöl wundheilend, schmerzlindernd und entzündungshemmend; es regeneriert quasi von innen heraus, indem es zur Gesundheit und Aufrechterhaltung

der Barrierefunktion von Haut und Schleimhäuten beiträgt. Deshalb wird Sanddornöl bei Sonnenbränden, Akne und Ekzemen aufgetragen, aber auch zur Behandlung von Erkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte genutzt. Die Omega-Fettsäuren im Öl helfen zudem, die Feuchtigkeit der Schleimhäute und deren pH-Wert zu verbessern. Dadurch kann zum Beispiel vaginaler Trockenheit, Juckreiz und Brennen – häufig auftretende Beschwerden bei Frauen nach der Menopause – entgegengewirkt und die Symptome gelindert werden. Eine weitere Anwendung ist bei entzündungsbasierten Magen-Darm-Erkrankungen sowie trockenen und tränenden Augen.

Sanddorn – kleine Beere mit grosser Power

von Antje Nobis, Apothekerin

Immunstärkend, infektionshemmend, kreislaufanregend: Die gelb-orangen perlengrossen Beeren des Sanddorn-Busches sind richtige Vitaminstoffbomben und, was wenig bekannt ist, sie helfen auch bei Wechseljahrbeschwerden.

Der von Dornen gespickte Strauch kommt häufig auf den Sanddünen an der Nord- und Ostseeküste vor und hat so vermutlich seinen Namen erhalten: Sanddorn. Die Pflanze ist ein Überlebenskünstler, die zwar viel Licht, aber keinen nährstoffreichen Boden braucht. Die Kraft des Sanddorns liegt in seinen gelb-orangen perlengrossen Beeren. Sie haben einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und weisen ein aussergewöhnliches Fettsäureprofil auf. Sanddorn-Beeren werden als Saft, Extrakt oder Öl konsumiert, etwa als Beigabe zu Müsli oder Milchprodukten wie Joghurt oder Buttermilch. Getrocknete Sanddorn-Beeren passen gut zu Teemischungen mit Hagenbutten oder Apfelschalen.

Die «Zitrone des Nordens»

Kleine Beere, grosse Wirkung – das könnte der Werbespruch des Sanddorns sein, denn seine Beeren sind reich an natürlichem Vitamin C: 100 Gramm Sanddornbeeren enthalten 260 Milligramm Vitamin C, ein deutlich höherer Vitamin-C-Gehalt als derjenige der Zitrone. Einzig Hagenbutten weisen noch mehr Vitamin C auf. Kein Wunder, wird Sanddorn auch «Zitrone des Nordens» genannt.

So unterstützt Sanddorn als natürliche Vitamin-C-Quelle die Abwehrkräfte, hilft bei Erkältungen und Grippe und stärkt auch in psychischen und physischen Belastungssituationen. Im Herbst eingenommen, wirken Sanddorn-Präparate vorbeugend für den Winter. Auch ausserhalb der kalten Monate kann Sanddorn als Ergänzung eingenommen werden. Seine Beeren enthalten wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie etwa Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink. Zudem enthält Sanddorn verschiedene für die Gesundheit wichtige Fettsäuren wie etwa Omega 3. Für Vegetarier und Veganer ist Sanddorn eine ideale Möglichkeit, ihren Bedarf an Vitamin B12 zu decken.

Sanddornöl – Helfer für Haut und Schleimhäute

Fettsäuren sind Baustoffe der Hormone und beeinflussen die Verwertung von

TIPP**Nature First Sanddornöl Kapseln Bio 500 mg**

Neben der Versorgung des Organismus mit ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Carotinoiden, Phytosterolen und Spurenelementen zeigt Sanddornöl viele weitere positive Effekte und kann eingesetzt werden bei:

- vaginaler Trockenheit, Juckreiz und Brennen
- trockenen, gereizten und tränenden Augen
- Hauterkrankungen wie Akne und Ekzemen, aber auch zur Behandlung von Erkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte
- entzündlichen Beschwerden im Magen-Darmbereich



Eisen – vielseitiges und wichtiges Spurenelement

Mit Müdigkeit, Haarausfall oder Kopfschmerzen – so reagiert der Körper, wenn er nicht genug Eisen erhält. Das Spurenelement ist für die Sauerstoffversorgung des Körpers unerlässlich und wird hauptsächlich über die Nahrung aufgenommen. Dabei gilt jedoch: Eisen ist nicht gleich Eisen. von Desirée Schmid, Drogistin HF



Eisen ist für die Funktion des menschlichen Organismus unerlässlich, da es an verschiedenen zentralen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt ist. So transportiert es den Sauerstoff von den Lungen in die Gewebe und sorgt dafür, dass die Muskeln den Sauerstoff speichern können. Zudem ist es das wichtige Spurenelement für die Blutbildung. Zwischen zwei bis vier Gramm Eisen befinden sich im menschlichen Körper, davon 60 Prozent im Blut, 25 Prozent in Knochenmark, Leber und Milz sowie 15 Prozent in Muskeln und Enzymen. Die tägliche Eisenzufuhr sollte je nach Alter und Geschlecht zwischen 10 bis 15 mg Eisen betragen. In der Regel genügen diese Mengen. Während Schwanger-

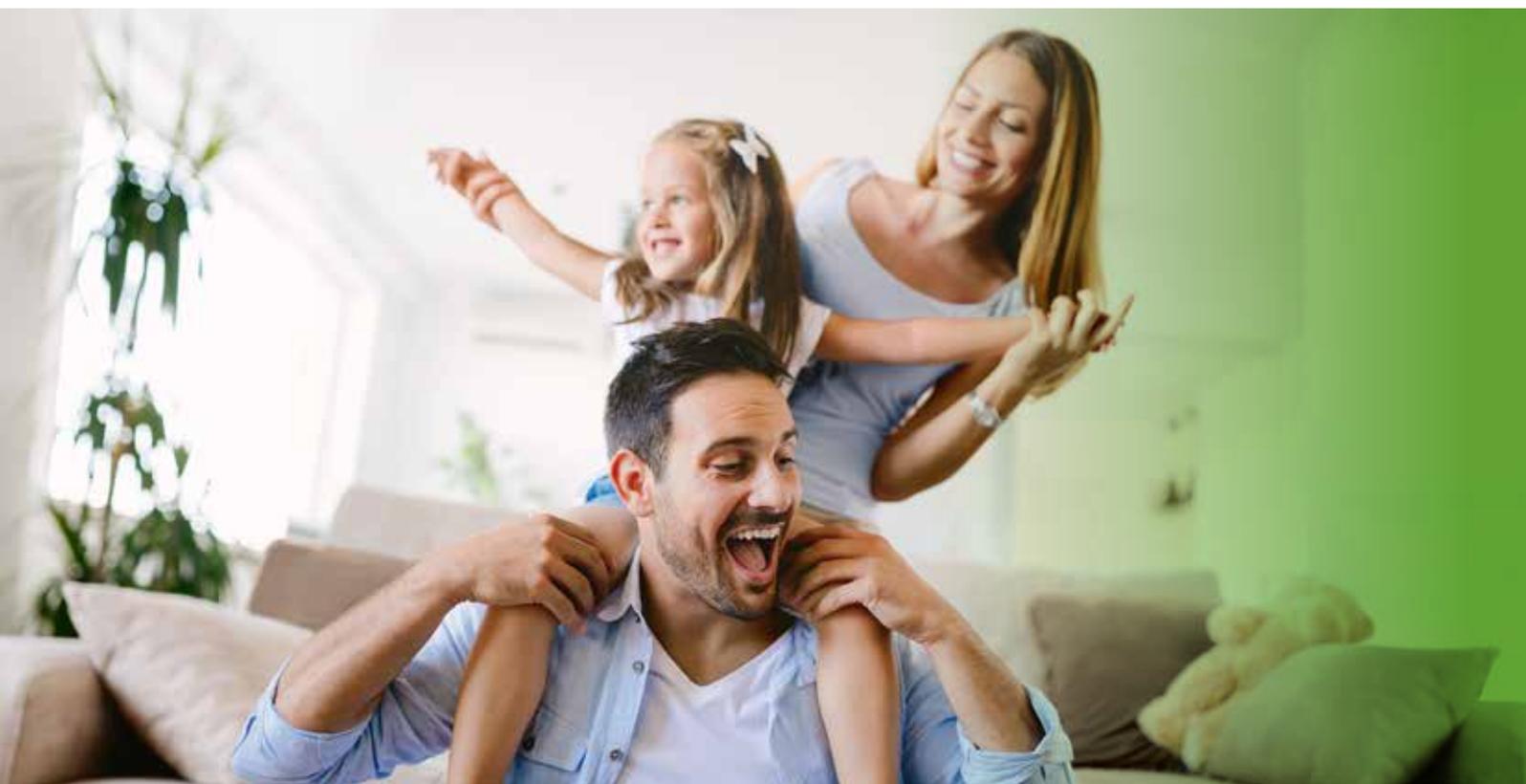
schaft und Stillzeit, bei starken Monatsblutungen und für ambitionierte Sportler sollte die Zufuhr an Eisen erhöht werden.

Frauenleiden Eisenmangel

Vor allem Frauen leiden an Eisenmangel, dies sowohl durch den zyklusbedingten Blutverlust, als auch durch Ernährungspräferenzen; Frauen essen häufiger vegetarisch und kommen so nicht an das wertvollere Eisen aus tierischen Produkten. In der Schweiz hat schätzungsweise ein Viertel der gebärfähigen Frauen niedrige Eisenwerte.

Ob bei Frauen oder Männern, die Symptome von Eisenmangel sind unspezifisch und vielfältig. Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist

unter Müdigkeit, Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Depressionen und Konzentrationsschwierigkeiten. Weitere typische Anzeichen sind Schwindel, Kältegefühl, brüchige Nägel, Haarausfall sowie Nacken- und Kopfschmerzen. Ein besonderes Phänomen ist das sogenannte Restless-Legs-Syndrom (RLS): Dabei kommt es zu einem Kribbeln und Ziehen in den Extremitäten, das sich bis zu schmerzhaften Zuständen steigern kann. Eine tageszeitliche Veränderung der Symptome ist typisch. Besonders abends und nachts kommt es zu einer Verschlechterung, wodurch gestörte Nachtruhe zu einer häufigen Begleiterscheinung von RLS wird.



Die Ursachen von Eisenmangel

Eisenmangel wird hauptsächlich durch zwei Gründe verursacht: Entweder durch eine mangelnde Zufuhr über die Nahrung oder durch eine gestörte Aufnahme. So kann etwa eine unausgewogene Ernährung zu Eisenmangel führen. Oft wird dem Körper aber genügend Eisen mit der Nahrung oder als Medikament zugeführt und gleichwohl zeigen sich die für Eisenmangel typischen Symptome.

Der Grund für diese Beschwerdebilder ist meistens, dass der Darm das zugeführte Eisen nicht richtig verarbeiten kann, so etwa bei Darm-Entzündungen oder Zöliakie (Glutenunverträglichkeit).

Eisen ist nicht gleich Eisen

Bei den eisenhaltigen Lebensmitteln wird zwischen zwei- und dreiwertigem Eisen unterschieden. Als zweiwertig gilt Eisen aus tierischen Lebensmitteln, über 20 Prozent davon können vom Körper über die Nahrung aufgenommen werden. Beim dreiwertigen Eisen handelt es sich um Eisen aus pflanzlichen Produkten. Davon gelangen nur gerade fünf Prozent aus der Nahrung in den Körper. Fleisch gilt folglich als optimaler Eisenerlieferant.

Es ist jedoch auch mit einer vegetarischen Ernährung möglich, den Körper mit ausreichend Eisen zu versorgen. Gute pflanzliche Eisenquellen sind zum Beispiel dunkelgrünes Blattgemüse, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Trockenfrüchte. Dennoch sollten Vegetarier und Veganer ihren Eisenspiegel regelmässig überprüfen lassen. Bei einem tiefen Eisenspiegel oder gar einem Mangel gibt es in der Apotheke diverse Ergänzungspräparate, so zum Beispiel Nutrexin Eisen Power. Der Saft enthält Eisensalze und eine Basis aus hochwertigen Fruchtsäften, welche vom Körper gut aufgenommen und verarbeitet werden.

Eisen-Hemmer

Nur ein kleiner Teil des in der Nahrung enthaltenen Eisens wird vom Körper aufgenommen, denn bestimmte Bausteine von Lebensmitteln hemmen die Aufnahme von Eisen. Dazu gehören Polyphenole. Sie sind zum Beispiel in Kaffee und Schwarztee zu finden, sowie die Phytinsäure, die unter anderem in Getreiden und Nüssen vorkommt. Da sie im Darm schlecht gespalten werden können, blockieren Karbonate, Oxalate

und Phosphate in Bohnen und Getreide die Verwertung von Eisen. Auch Milchprodukte erschweren durch ihren hohen Kalziumgehalt die Eisenaufnahme. Kaffee oder Schwarztee mit Milch ist folglich bei Eisenmangel keine ideale Getränkewahl.

Eisen-Förderer

Im Gegenzug gibt es auch Nahrungsmittel, welche die Eisenaufnahme positiv beeinflussen. Bei Eisenmangel besonders wertvoll sind Vitamin-C-reiche sowie milchsäure Lebensmittel. Der Vitamin-C-Gehalt in Orangen, Grapefruits oder Brokkoli sorgt dafür, dass sich die Eisenverfügbarkeit um das Siebenfache multipliziert. Die Milchsäure in Joghurt oder in vergorenem Gemüse wie Sauerkraut baut dreiwertiges Eisen in zweiwertiges um. Werden tierische und pflanzliche Produkte gemeinsam gegessen, verbessert sich die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln ebenfalls. Eine aus pflanzlichen und tierischen Produkten zusammengestellte und ausgewogene Ernährung zahlt sich also einmal mehr aus.



TIPP

Müdigkeit, Haarausfall oder Kopfschmerzen?
Dies können Anzeichen eines Eisenmangels sein.

Nutrexin Eisen in Kapseln oder als flüssiges Konzentrat werden gut vertragen und liefern dem Körper wertvolles, gut verfügbares Eisen. Die homöopathischen Tabletten Ferrum metallicum plus empfehlen wir zusätzlich als Türöffner.

Nutrexin Eisen Power enthält Eisensalze und eine Basis aus hochwertigen Fruchtsäften, welche durch Fermentierung aufgeschlossen und vom Körper gut aufgenommen und verarbeitet werden. Der Zusatz von Folsäure und Vitamin B12 vervollständigt das Eisenpräparat. Dieses ist gut im Geschmack und optimal für Kinder und Jugendliche sowie Schwangere und stillende Mütter geeignet.



NEU

Männersache Prostatavergrößerung

Analog zu den Wechseljahresbeschwerden der Frauen haben auch Männer mittleren Alters ein Leiden, das durch Hormonumstellung im Körper verursacht wird: Die gutartige Prostatavergrößerung. Die Hälfte aller 40- bis 60-jährigen Männer ist davon betroffen. Damit verbunden sind unangenehme Veränderungen beim Harnlassen, die sogar zu schmerzhaften Entzündungen und Inkontinenz führen können. von Paul Blöchlinger

Die gutartige Prostatavergrößerung

Die Prostata ist eine kastaniengrosse, etwa 20 Gramm schwere Drüse, die sich beim Mann direkt unter der Harnblase befindet und die Harnröhre wie eine Faust umfasst. Sie produziert eine Flüssigkeit, welche sich vor dem Samenerguss mit den Spermazellen vermischt und deren Beweglichkeit gewährleistet. Nach dem 40. Lebensjahr kommt es häufig zu einem langsamen, gutartigen Wachstum der Prostata. Dabei kann die Prostata das Fünf- bis Sechsfache ihres Normal-

gewichts erreichen. Der faustartige Griff wird folglich immer fester, die Harnröhre wird eingeengt und das Organ drückt im wahrsten Sinne des Wortes auf die Blase, was den Urinabfluss aus der Prostata behindert. Typische Folgen davon sind ein verstärkter und häufiger Harndrang, ein schwächerer Harnstrahl und eine unvollständige Blasenentleerung. Weitere Phänomene sind das sogenannte Nachträufeln, wenn es trotz eigentlich entleerter Blase noch zu spontanen Urin-tropfen kommt sowie der unkontrollierte

Urinverlust, auch Inkontinenz genannt. All diese Symptome behindern Betroffene oftmals bei Freizeitaktivitäten und der spontanen Alltagsgestaltung, da plötzlich immer eine Toilette in der Nähe sein muss. Die Nachtruhe wird durch den häufigen Harndrang gestört, was sich auch auf die Schlafqualität auswirken kann. Den eigenen Harndrang nicht mehr kontrollieren zu können, ist auch heute noch ein Tabu-Thema, über das Mann nicht gerne spricht. Zudem werden die Symptome oftmals als reine Blasenprobleme verkannt, dabei kann besonders die unvollständige Entleerung der Blase schmerzhaft Folgen haben. Im Restharn finden Bakterien ideale Lebensbedingungen. Sie vermehren sich und können zu Blasensteinen und Entzündungen im Bereich der Harnwege führen. Eine weitere schmerzhaft Komplikation ist der plötzlich auftretende Harnverhalt. Dabei kann trotz heftigstem Harndrang kein Urin mehr gelassen werden. Die Blase muss dann unter ärztlicher Aufsicht mit Hilfe eines Katheters entleert werden.

Warum kommt es zur Prostatavergrößerung?

Rund 50 Prozent der 40- bis 60-jährigen Männer sind von einer gutartigen Prostatavergrößerung betroffen, bei den 60- bis

TIPP

Kräuterpaul

Männer ab Vierzig sollen beginnen, etwas Gesundes für ihre Prostata zu tun. Dies erleichtert sehr vieles im männlichen Dasein:

- Männer, macht jeden Tag ein paar mal Beckenbodentraining!
- Weidenröschentee oder deren Tinktur halten die Prostata gesund.
- Brennesselwurzel und Sägepalme (im Prostagutt F enthalten) wirken abschwellend auf vergrößertes Prostatagewebe. Dazu täglich einen Löffel Brennesselsamen.

Und Männer: Ich kaue jeden Morgen und Abend einen Löffel Kürbissamen – das hält die Prostata im Schuss.

Herzlich, Kräuterpaul aus dem Niederdorf



Kräuterpaul

80-Jährigen sind es gar 75 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, steigt für alle Männer mit zunehmendem Alter. Somit gilt hauptsächlich das zunehmende Alter und die damit verbundene Umstellung des männlichen Hormonstoffwechsels als Risikofaktor für eine gutartige Prostatavergrößerung. Die gutartige Vergrößerung der Prostata ist das häufigste aller Prostataleiden. Es gibt jedoch noch andere Prostataerkrankungen mit ähnlichen Symptomen. Zudem können Beschwerden beim Wasserlösen unter Umständen ein Hinweis auf eine bösartige Veränderung im Prostatagewebe sein, was zu Prostata-Krebs führt. Deshalb ist bei anhaltenden Beschwerden eine ärztliche Kontrolle empfehlenswert.

Vergrößerte Prostata – was hilft?

Hat Mann sich erstmal überwunden, mit Fachkräften über das vermeintliche Tabu-Thema zu sprechen, erfährt er, dass es vielseitige Möglichkeiten gibt, sein Prostataleiden zu behandeln. Spezielle Slipeinlagen fangen unkontrollierte Urintropfen auf und erlauben wieder mehr Flexibilität und Sicherheit im Alltag. Beckenboden-Training kräftigt und aktiviert die Beckenboden-Muskulatur und hilft dabei, die im Becken liegenden Organe Blase und Darm wieder zu fixieren, was dem unkontrollierten Urinverlust entgegen wirkt. Diverse chemische Präparate sind erhältlich, um die Prostatavergrößerung einzudämmen, diese haben aber oft Nebenwirkungen wie Kreislaufprobleme oder sexuelle Funktionsstörungen.

Ohne diese Nebenwirkungen und mindestens genau so effizient sind pflanzliche Präparate, wobei sich vor allem Mittel aus Brennnesselwurzel, Sägepalmenfrucht und Weidenröschen als wirksam erwiesen haben. Allen drei Pflanzen gemeinsam ist ihr hoher Anteil an Phytosterolen, die in der Therapie von Prostatavergrößerung eine zentrale Rolle spielen. Phytosterole sind pflanzliche Steroide, die in Pflanzenölen vorkommen. Sie weisen eine ähnliche Struktur wie das männliche Geschlechtshormon Testosteron auf. Da dieses während der altersbedingten Hormonumstellung des Mannes abnimmt, wirken Phytosterole der Prostatavergrößerung entgegen.

Pflanzenpower für die Prostata



Brennnesselwurzel

Seit dem 1. Jahrhundert ist die Brennnessel als Heilpflanze bekannt. Tee aus ihrem Kraut hilft, die Blase bei Harnweg-Entzündungen zu durchspülen; Tee aus der Wurzel aktiviert die Blasenentleerung, stärkt den Harnfluss und vermindert den Restharn. Das nimmt den Druck von der Prostata und Harnlassen wird weniger schmerzhaft. Brennnesselwurzeln gehen nicht die Ursachen des Prostatawachstums an, sondern lediglich die Symptome.



Sägepalme

Die Sägepalme hingegen hindert das Wachstum der Prostata, was folglich die Symptome lindert. Das aus den Früchten der in den USA heimischen Fächerpalme hergestellte Extrakt hat zudem eine entzündungshemmende Wirkung.



Weidenröschen

Auch das Weidenröschen hat einen rückbildenden Effekt auf die vergrößerte Prostata. Aus den violett leuchtenden Blüten des Nachtkerzengewächses wird Tee hergestellt, der antibakteriell, entzündungshemmend und wassertreibend wirkt.

Prostagutt®-F

Die sich gegenseitig ergänzende Kombination aus Sägepalmenfrucht- und Brennnesselwurzelextrakt wirkt abschwellend auf das Gewebe der Prostata und hat einen positiven Einfluss auf Harnentleerungsstörungen (obstruktive Symptomatik) bei gutartiger Vergrößerung der Prostata. Prostagutt®-F verbessert den Harnabfluss aus der Blase und verringert das Restharn-Volumen. Beschwerden wie schwacher oder unterbrochener Harnstrahl, Nachträufeln und das Gefühl der unvollständigen Entleerung werden gelindert. Dadurch wird unter anderem eine ungestörte Nachtruhe gefördert.



- Wirkt abschwellend auf das vergrößerte Prostatagewebe.
- Verbessert den Harnabfluss und verringert das Restharnvolumen.



Faire Früchte vom schwarzen Kontinent

«We Are Nyanja» bringt uns Mosambik ein Stückchen näher. Mit Obst Welten verbinden, die sich sonst kaum berühren. Diese Brücke schlägt das Projekt «We Are Nyanja» mit dem Export getrockneter Mangos aus dem Norden Mosambiks zu uns in die Schweiz. Dahinter steht der Berner Jonathan Litscher, der das Unternehmen vor sechs Jahren aufgebaut hat.

Sie gilt als Königin der Früchte, schmeckt lecker und ist reich an Vitaminen. Mangos wird nachgesagt, stimmungsaufhellend und entzündungshemmend zu wirken, die Verdauung zu unterstützen und Erkältungen vorzubeugen. Getrocknete Mangos enthalten zwar viel Fruchtzucker, aber auch dementsprechend viele gesundheitsfördernde Nährstoffe in konzentrierter Form. Bei den Mangos von «We Are Nyanja» ist darüber hinaus genaustens bekannt, woher sie kommen: aus dem Norden Mosambiks, einem Land, das in Südafrika liegt und zu den ärmsten weltweit gehört.

Massenweise verfaulte Mangos

So wunderschön die Landschaften in der entlegenen Region am Malawisee sind, so einfach sind die Lebensbedingungen. Die Menschen leben als Selbstversorger hauptsächlich von Mais und Süsskar-

toffeln sowie von Obst und ein wenig Fisch. Die Natur ist hier besonders üppig, unzählige Mangobäume und Bananenstauden säumen die Gegend. Dennoch hatten die Kleinbauern lange nichts von ihrer Ernte, da sie diese nicht verkaufen konnten. Zu abgelegen sind die kleinen Dörfer, zu klein der lokale Markt. Als Jonathan Litscher 2013 die unzähligen Mangos sah, die an Ort und Stelle verrotteten, sagte er sich: «Es muss doch möglich sein, dieses Potenzial zu nutzen und den lokalen Bauern zu Einnahmen zu verhelfen.»

Heute, sechs Jahre später, werden in der Erntezeit im Norden Mosambiks täglich bis zu vier Tonnen Mangos verarbeitet. Auch getrocknete Bananen zählen zum Sortiment. Um das Obst haltbar zu machen, wird es vor Ort getrocknet, und danach mit dem Schiff in rund drei Monaten nach Europa exportiert. Derzeit

werden die Dörrfrüchte in Bioläden in der Schweiz verkauft.

Ein Stein kommt ins Rollen

Der Bezug zum Land entstand vor knapp zehn Jahren, als Jonathan Litschers Vater als Botschafter in Mosambik lebte, während seine Mutter am Malawisee eine Lodge für Touristen aufbaute. Die Reise vor drei Jahren unterschied sich von seinen vorherigen: Er kam nicht als Gast, sondern als Unternehmer. «Schon immer interessierten mich Projekte mit einem sozialen Hintergrund», erklärt der 35-Jährige, weshalb er damals seine Stelle als Banker in London kündigte und nach Afrika flog mit der Absicht, dort «etwas Nachhaltiges» aufzubauen. Mit einem Team von lokalen Arbeitern errichtete er in der Folge eine Trocknungsanlage, die aus gebrannten Ziegeln und lokalem Holz bestand. Nach ersten



TIPP

Die besten Mangos der Welt heissen «Bolibo» und wachsen in der abgelegenen Region am Niassa-See im Norden von Mosambik. Die ungezüchtete Ur-Sorte hat einen einmalig charaktervollen Geschmack – nicht zu vergleichen mit der üblichen Industrieware. Beim schonenden Lufttrocknen geht davon nichts verloren.

«We Are Nyanja» in der Nature First am Albisriederplatz

Probieren Sie die getrockneten Mangos am 4. Oktober 2019 in der Nature First und erfahren mehr über das Projekt.

Erfolgen wuchs das Projekt Schritt für Schritt. Mit den Einnahmen und dank Spenden aus dem privaten Umfeld Jonathan Litschers entstand im kleinen Dorf Nkhologue eine professionelle Anlage, in der heute 40 Angestellte Mangos von rund 300 Kleinbauern verarbeiten. Für die lokalen Menschen ist der Unterschied frappant. Plötzlich fliesst Geld in ein Gebiet, wo die Wertschöpfung vorher bei nahezu Null lag.

Mit den Einnahmen können sie sich jetzt beispielsweise den Überlandbus leisten, um in die nächstgelegene Stadt zu fahren. Oder ein paar wärmere Kleider für die kalten Winternächte. Oder endlich ihre Hütte reparieren, sodass es nicht mehr hineinregnet. Die Wirkung reicht jedoch noch viel weiter: Da nun Geld vorhanden ist, können die Dorfbewohner jetzt auch untereinander vermehrt Handel betreiben.

Gesichter hinter Produkt sichtbar

Jonathan Litscher ist es wichtig, dass das Projekt nicht nur faire Löhne generiert und in Zukunft selbsttragend ist, sondern auch langfristig verankert ist. Darüber hinaus steht «We Are Nyanja»

für Lebensmittelhandel, der Menschen verbindet: «Als wir eines Morgens Mangos einkauften, plauderte ich mit den Leuten, die uns in Kübeln und Säcken ihre Früchte brachten. Dabei wurde mir bewusst, wie speziell dieser persönliche Bezug ist», erzählt Jonathan Litscher, der sich mit den Einheimischen auf Portugiesisch unterhält. «Die Mangos schlagen eine Brücke zwischen Menschen eines afrikanischen Dorfes und einer europäischen Stadt, die sich beide die Welt des anderen kaum vorstellen können.» So entstand die Idee, die Packungen jeweils mit einem Foto und einer Anekdote aus dem Leben eines Mango-Lieferanten zu versehen. Der Austausch soll nicht einseitig sein. Auf der Website von «We Are Nyanja» können die Konsumenten ihrerseits ein Foto mit einem kleinen Einblick aus ihrem Leben hochladen. Diese Impressionen druckt Jonathan Litscher aus und übergibt sie dann persönlich. «In unserer vom Konsum dominierten Gesellschaft eine menschliche Komponente herzustellen, ist mein Leitmotiv», betont Litscher, der mehrmals pro Jahr zwischen seiner Wohnung in Bern und dem schwarzen Kontinent pendelt.

Granatapfel – Superfood für die Haut

Leitpflanzenportrait von Weleda

Weleda verfolgt bei der Forschung und Entwicklung ihrer Naturkosmetikprodukte einen ganzheitlichen Ansatz. Nach diesem Verständnis soll Körperpflege nicht nur der Schönheit dienen, sondern auch der Gesundheit – um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu unterstützen, die Vitalität der Haut zu fördern und ihre Selbstheilungsprozesse zu aktivieren. Dafür schöpft Weleda aus den gesammelten Fähigkeiten der Natur. Die Pflanzen, die Weleda als Leitpflanzen bezeichnet, sind das Herzstück der Naturkosmetik-Produkte. Um die richtigen Pflanzen auszuwählen, werden die anthroposophische Pflanzen- und Menschenkenntnis, pharmazeutische und aromatherapeutische Expertise sowie auch Methoden der konventionellen Wissenschaft genutzt.

Der Granatapfel – Sinnbild des Lebens, vitale Kraft und ewige Jugend

Der Granatapfel ist eng mit der Kulturgeschichte Europas und des Orients verbunden und wird schon seit mehr als 2000 Jahren kultiviert. Die Granatapfelpflanze kann bis zu 200 Jahre alt werden. Nicht umsonst gilt der Granatapfel seit jeher als ein Sinnbild für Schönheit und ewige Jugend. Die geheimnisvolle Lampionfrucht wird in erster Linie am Mittelmeer, in Vorderasien und Indien angebaut, wo man sie als Symbol für Leben und Sinnlichkeit kennt. Wegen der Vielsamigkeit und seiner leuchtend roten Farbe steht der

Granatapfel aber auch für Fruchtbarkeit. Weleda bezieht die kostbaren Granatäpfel im Sinne der Biodiversität aus biologisch dynamischem Anbau aus der Türkei. Jedes Jahr im Oktober werden die reifen Früchte geerntet, von der Schale befreit und zu Saft gepresst. Der dabei entstehende Rückstand wird mit Frischwasser gereinigt, wonach durch Bürsten die kostbaren Kerne zum Vorschein kommen. Bei abnehmender Temperatur werden die Kerne schonend getrocknet und abgefüllt, um anschließend den Weg zur Ölpresse zu nehmen. In aufwendiger Kaltpressung wird nun das kostbare Granatapfelsamenöl gewonnen. 400 Kilogramm frische Granatäpfel ergeben etwa 12 Kilogramm getrocknete Kerne, aus denen nach der Pressung jeweils ein Liter des kostbaren Öls gewonnen wird. Dieses nimmt den direkten Weg zur Weleda Naturkosmetikproduktion, um zusammen mit weiteren Rohstoffen zur hochwertigen Granatapfel Pflegeserie verarbeitet zu werden.

Die sonst eher spröde Frucht des «punica granatum» überrascht schon beim Öffnen mit einem reichen, farbenfrohen und saftigen Innenleben. Nicht nur die wohl-schmeckenden, tiefroten Kerne haben es in sich: Das reichhaltige Granatapfelsamenöl mit dem besonders hohen Gehalt an wertvoller Punicinsäure belebt die Hautzellen durch seinen antioxidativen und regenerativen Charakter. Körper-eigene Prozesse werden entlastet und die Regeneration der Haut wird angeregt.

TIPP

Andrea Jenzer,
Drogistin HF



Mein Schönheitstipp: Die Granatapfel Pflegeserie verwöhnt täglich meine Haut. Lassen Sie Ihre Haut auch davon profitieren:

- Granatapfelsamenöl belebt die Hautzellen durch seine antioxidativen Wirkung.
- Die Haut wird auf natürliche Weise gestrafft und geglättet.
- Der natürliche Regenerationsprozess wird unterstützt.

Mein heimlicher Favorit aus der Linie: **Granatapfel straffendes Serum**, das gibt meiner Haut den täglichen Frischekick. Abends kombiniere ich es oft mit einem hochwertigen Öl, z.B. Wildrosenöl.



BON

Ab einem Einkauf von CHF 20.– Weleda Granatapfel Produkten schenken wir Ihnen diese Kosmetiktasche

Gültig solange Vorrat.



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

Apotheke & Drogerie Albisriederplatz

Anmeldungen erforderlich unter: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Vortrag: Die Heilkräfte der Edelsteine | Mittwoch 9. Oktober 2019

Edelsteine halten Heilinformationen und Bewusstseinspotentiale für uns bereit, die uns helfen, unser ureigenes Potential zu entdecken und zu entwickeln. Damit erinnern uns Edelsteine an unser Erbe und unseren Ursprung. Die Firma Aurora Pharma stellt einzigartige Essenzen aus mittlerweile 10 Edelsteinen her. Damit können die Edelsteine eingenommen werden und eine einzigartige Wirkung in Körper, Geist und Seele entfalten. An diesem Abend vertiefen wir, mit der Expertin, ausgewählte Edelsteine und erforschen die persönliche Empfindung, sowie die Charakteristiken der verschiedenen Steine.

Referentin: Heidrun H. Horn, Heilpraktikerin und Buch-Autorin, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 20.–

Vortrag: Die Frau in den unverwechselbaren Jahren – da gibt's keine Regel | Donnerstag 24. Oktober 2019

Da wollen Sie das Thema wechseln? In diesem Vortrag tauchen Sie ein in den fliegenden Wechsel der Jahre und verstehen die bewölkte Stimmung. Selbst wenn die Hormone verrückt spielen und das Wechselbad der Gefühle mit Haut und Haaren in Wallung gerät: diese heisse Phase der umgekehrten Pubertät lädt ein in der Hitze des Gefechts auf die faule Haut zu liegen. Was passiert in diesen Jahren und welche Hilfe bietet die Pflanzenheilkunde?

Referentin: Marisa Pedretti, Naturmedizinerin und Dozentin für Heilpflanzen, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 20.–

Vortrag: Hanf – Chancen und Möglichkeiten einer der ältesten Heilpflanzen der Menschheit | Mittwoch 30. Oktober 2019

Die weibliche Hanfpflanze, welche reich an CBD und arm an THC ist, bietet ganz neue Einsatzmöglichkeiten und kann dem Menschen helfen, verschiedenste Beschwerden zu lindern. Erfahren Sie den neuesten Wissenstand aus der Forschung rund um die Hanfpflanze.

Referent: Marcel Breu, Drogist HF und Hanf/ CBD Spezialist, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 20.–

Vortrag: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler | Donnerstag 25. Oktober 2019

Welcher Mineralstoff fehlt mir? Anhand der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler können Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht festgestellt werden. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin und lassen Sie sich von der Schüssler Salz Spezialistin Vroni Wildhaber beraten.

Kosten: Beratung 30 Minuten CHF 40.–, **Ort:** Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich,

Anmeldung: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First Apotheke am Albisriederplatz

Beratungstag: Darm- Check | Dienstag, 29. Oktober 2019

Verdauungsbeschwerden? Geschwächtes Immunsystem? Hauterkrankungen? Das und viele Beschwerden können auf einen geschwächten Darm hinweisen. Gerne zeigt Ihnen Maik Parolini, Naturheilpraktiker und Ernährungsberater Möglichkeiten auf, wie Sie Ihren Darm wieder in die Balance bringen können.

Kosten: Kurzberatung 30 Minuten CHF 60.–, **Ort:** Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich,

Anmeldung: unter 044 496 60 30 oder direkt im Therapiezentrum. **Zeit:** 9.30 bis 13.00 Uhr, **Kursgebühr:** CHF 45.–

Drogerie Niederdorf – Kräuterpaul weiss Rat

Anmeldungen erforderlich unter: drogerie@naturefirst.ch oder 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie

Vortrag: Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition | Dienstag 15. Oktober 2019

Pilze sind faszinierende Geschöpfe: Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eignen sich Vitalpilze bei einer Vielzahl von Indikationen. Sie wurden in der traditionellen chinesischen Medizin erfolgreich eingesetzt – diese Tradition bringe ich Ihnen näher.

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

Vortrag: Gesunde Knochen, Sehnen und Gelenke | Mittwoch 20. November 2019

Osteoporose vorbeugen und behandeln: Tipps und einfache Übungen für den Alltag

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–



Wenn Eisen Gold wert ist...

**Neu
flüssig**

Eisen ist notwendig für die Blutbildung und trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei. Die Eisen-Präparate von Nutrexin sind sehr gut verträglich, wirksam und werden gut aufgenommen. Die optimale Eisentherapie für die ganze Familie!

Neu: Das Eisen Power Flüssig-Konzentrat, gut im Geschmack, mit Vitamin B12 und Folsäure.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



NUTREXIN

Quelle der Gesundheit.