



4/15

**Gesunde Mütter,  
starke Kinder**

Alternative Heilmittel

**Erkältungs-  
apotheke**

Geschützt durch den Winter

**Geschenk-  
Boutique**

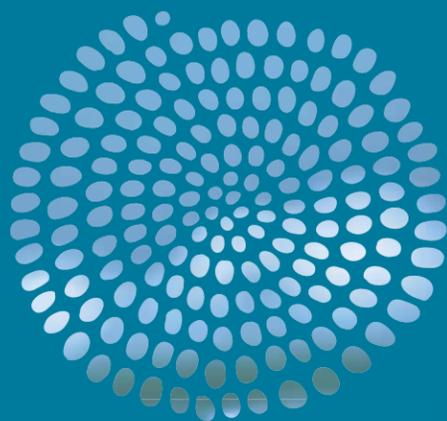
Ideen für die ganze Familie



zertifizierte Naturkosmetik · vegan

# abtauchen, loslassen, entspannen

Aromatologisch komponierte Schaumbäder



Wenn warmes Badewasser und naturreine, ausgewählte ätherische Öle eine Liaison eingehen, ist die Wirkung auf Körper, Geist und Seele besonders wohltuend und ausgleichend. Pflegende, hautschmeichelnde pflanzliche Tenside sorgen für traumhaften Schaum.

«Wonnebaden» Geschenk- und Probierset mit sechs Aroma-Schaumbädern à 20ml (Abend, Aura, Geborgenheit, Land des Lächelns, Liebesnacht und Wildrose).

Farfalla – zertifiziert nachhaltig (CSE).  
Seit 30 Jahren bio-logisch. [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

# farfalla

## HIT-ANGEBOT

# BON

**WONNEBADEN - das Wohlfühlset**  
Sechs Aroma-Schaumbäder à 20ml  
**CHF 19.90** statt 25.-

Gültig solange Vorrat oder bis 16. Januar 2016



# Wir stellen vor



Liza Trüb

## Liza Trüb, Drogistin

Während meiner Reise durch Australien wurde mir bewusst, wie sehr ich meinen Beruf als Drogistin schätze. Ich finde es schön, dass ich mit meinem Fachwissen andere Menschen gesundheitlich unterstützen kann - ob auf natürliche Weise oder mit der Schulmedizin. Mich interessieren die unterschiedlichen Heilmethoden dieser Welt und wie individuell jeder Mensch darauf reagiert. Ich bin mit Naturheilmitteln aufgewachsen und obwohl sie mich schon so lange begleiten, bin ich stets von neuen Heilmethoden begeistert. Immer wieder fasziniert mich,

welch gute Resultate mit natürlichen Heilmitteln erzielt werden können. Die Menschen und ihre Geschichten machen meinen Alltag als Drogistin spannend und abwechslungsreich. Das Schönste für mich ist, wenn die Kunden nach einer Beratung die Apotheke mit einem Lächeln verlassen. Ich bin sehr dankbar, dass ich in der Nature First Apotheke neue Eindrücke und Erfahrungen sammeln darf und freue mich darauf, Sie bei Ihrem nächsten Besuch, mit meinem Fachwissen ganzheitlich beraten zu dürfen.

Herzlichst, Liza Trüb



**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
Gesunde Mütter, starke Kinder	4-5
Interview mit ...	6-7
Erkältungsapotheke	8-9
Baden mit Genuss	11
Geschenk-Boutique	12-15
Pflanzenlexikon	16
Wettbewerb	17
Angebote	18
Agenda	19



# Gesunde Mütter, starke Kinder

Werden schwangere Frauen, stillende Mütter und Kleinkinder krank, ist Kreativität gefragt. Die meisten Heilmittel sind für diese Patienten nicht geeignet. Nature First bietet Alternativen. von Kathrin Biedermann und Nadja Föllmi



«Nicht für Schwanger und Stillende». «Nicht für Kinder unter zwei Jahren». So steht's in der Packungsbeilage von vielen Heilmitteln gegen Erkältungen oder grippale Infekte. Doch auch schwangere Frauen und stillende Mütter suchen Linderung, wenn der Hals kratzt, sich der Husten nicht löst oder das Fieber ansteigt. Dasselbe gilt für Kleinkinder und Kinder, deren Erkältungskrankheiten stets mit viel Schleim einhergehen. Für Schwangere, Stillende, Kinder und Kleinkinder hat die Nature First Apotheke ihre Hausspezialitäten um drei Erkältungsprodukte für Mutter und Kind ergänzt. «Die neuen Mutter- und Kindprodukte enthalten weder Alkohol, Zucker noch chemische Bestandteile», erklärt Nadja Föllmi, Drogistin

und Homöopathin in der Nature First Apotheke. «Für diese Hausspezialitäten verwenden wir ausschliesslich alkoholfreie, pflanzliche Extrakte, Schüssler Salze und homöopathische Mittel». Durch die Schüssler Salze und die homöopathischen Arzneimittel wird die Wirkung der Pflanzenextrakte verstärkt und die gegenseitige Unterstützung der Naturheilkunde optimal genutzt. Für die Produktion der Pflanzenextrakte verwendet der Hersteller ausschliesslich bestes Pflanzenmaterial, das in Glycerol gelöst ist. Die konzentrierten Pflanzenextrakte sind somit frei von Alkohol, Zucker, chemischen Bestandteilen und entsprechend gut geeignet für Kinder, Schwangere und stillende Mütter.

## Natürlich gegen Husten

Häufig sind es Erkältungsviren, die mittels Tröpfcheninfektion einen Husten auslösen. Oft erfahren wir bei uns in der Apotheke, dass eine Infektion der Bronchien einen ähnlichen Verlauf zeigen kann. Zuerst ist die Schleimhaut nur gereizt und entzündet, der Husten ist entsprechend trocken und schmerzhaft. Mit der Zeit entwickelt sich Schleim in den Bronchien. Das verändert auch die Art des Hustens. Man spricht von einem produktiven Husten, wenn sich der Schleim mit jedem Hustenstoss nach und nach löst. Unser neuer NF Hustensirup ist schleimlösend und reizstillend zugleich. Zur Reizlinderung haben wir den Spitzwegerich sowie die Schwarze Johannisbeere beigemischt, welche zu-

sätzlich entzündungshemmend wirkt. Zum Lösen von zähem Schleim enthält er die Pflanzenextrakte des Rettichs und der Waldkiefer. «Besonders gute Erfahrungen machen wir mit dem Hustensirup in Kombination mit unserem milden Bronchialbalsam», ergänzt Kathrin Biedermann, Apothekerin in der Nature First Apotheke. Der NF Bronchialbalsam enthält viele ätherische Öle, welche die Bronchien wärmen und über die Atemwege die Wirkung des Hustensirups ergänzen. «Weil der Balsam so mild ist, eignet er sich sogar für die Kleinsten», so Kathrin Biedermann. Und die Fachfrau erklärt auch gleich wie es geht:

Man trägt den Bronchialbalsam direkt auf die Haut im Bereich der Brust



auf. Dann legt man ein Stück Rohwolle darauf und fixiert den Wickel mit einem Baumwolltuch. Auf diese Weise kann der Brustwickel über Nacht seine wärmende, schleimlösende und entzündungshemmende Wirkung entfalten.

## Naturkraft bei Ohrenschmerzen

Im Alltag erleben wir immer wieder, dass Erkältungskrankheiten bei Kindern oft mit Ohrenschmerzen einhergehen. Als Vorbote einer Mittelohrentzündung treten Ohrenschmerzen in den ersten Lebensjahren sehr häufig auf. «Bei ersten Anzeichen von Ohrenschmerzen sollte unser NF Ohrensirup mehrmals täglich angewendet werden», erklärt Nadja Föllmi. Klingen die Schmerzen nach zwei Tagen nicht ab oder hat das Kind gleichzeitig Fieber, ist ein Besuch beim Arzt angezeigt. Doch ganz im Sinne der ganzheitlichen Heilkunde empfiehlt die Drogistin und Homöopathin: «In Absprache mit dem Kinderarzt kann der Sirup eine wertvolle Ergänzung zu den ärztlich verordneten Medikamenten

sein.» Unser neuer NF Sirup bei Ohrenschmerzen zum Einnehmen enthält zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung Pflanzenextrakte aus der Weidenrinde, der schwarzen Johannisbeere und des Holunders. Ergänzt werden die Heilpflanzen mit dem homöopathischen Heilmittel Chamomilla D12. Chamomilla, die Kamille, wird bei starken Schmerzzuständen eingesetzt und hat ausserdem eine beruhigende Wirkung. «Bei Ohrenschmerzen empfehlen wir neben der Einnahme des NF Ohrensirups auch homöopathische oder anthroposophische Ohrentropfen und das Auflegen von Zwiebelwickeln.» Die alten Hausmittel haben noch lange nicht ausgedient. Im Gegenteil: Wenn die Auswahl von Heilmitteln eingeschränkt ist, erinnern sich viele junge Mütter wieder an die Heilmethoden ihrer Mütter und Grossmütter. Gerne beraten wir Sie persönlich zusammen mit ihren Kindern bei uns in der Nature First.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Nature First Hausspezialitäten für Kinder, Schwangere und Stillende

### Hustensirup «der Milde»

Anwendungsgebiet:  
Reiz- / und Bronchialhusten

- Zusammensetzung
- Rettich: schleimlösend
  - Spitzwegerich: reizlindernd, antiviral, antiallergisch
  - Schwarze Johannisbeere: reizlindernd, entzündungshemmend
  - Waldkiefer: schleimlösend, hustenlösend
  - Holunder: sekretionsfördernd, antiviral
- 100ml

### Abwehrkraft/Immunabwehr «Abwehrstark»

Anwendungsgebiet: Stärkung  
Immunsystem zur Prävention  
sowie bei akuter Erkältung

- Zusammensetzung:
- Sonnenhut: Stimulierung Immunsystem, antibakteriell
  - Zypresse: antiviral
  - Melisse: beruhigend
  - Holunder: antiviral
  - Schüssler Nr.3 Tabletten

100ml

### «Ohrenschmerz»

Anwendungsgebiet:  
Ohrenschmerzen

Zusammensetzung:

- Weide: schmerzlindernd, entzündungshemmend
- Schwarze Johannisbeere: entzündungshemmend
- Holunder: antiviral
- Chamomilla D12 Globuli

100ml





Neu in der  
Nature First  
erhältlich:

# Alkoholfreie Flüssigextrakte aus Frischpflanzen

Die alkoholfreien Extrakte enthalten sämtliche Wirkstoffe der Pflanzen in hoher Konzentration. Aus diesen Gründen haben wir uns entschieden zukünftig diese qualitativ hochwertigen Extrakte anzubieten.

**Sie sind Chefarzt der ambulanten ärztlichen Institution SIHLMED in Zürich und Befürworter der Integrativen Medizin. Was hat Sie zu dieser Form von Medizin bewegt?**

Die Integrative Medizin verbindet moderne schulmedizinische Errungenschaften mit dem wissenschaftlich gesicherten Erfahrungsschatz klassischer Naturheilverfahren zu einer Ganzheitsmedizin. Während meines Studiums der Medizin habe ich erfahren, dass einfache, altbewährte Methoden wie die Pflanzenheilkunde in der Schulmedizin oft nicht genutzt werden und an den Hochschulen nicht auf dem Lehrplan stehen. Mein Interesse an der Pflanzenheilkunde war jedoch immer sehr gross. Ich merkte schnell, dass die Pflanzen, die hier in der Schweiz und in Europa wachsen, eine unglaubliche Potenz für verschiedene Heilungsprozesse haben. In der Anwendung als Tee, Tinktur oder als konzentrierter Extrakt. Faszinierend an den Pflanzenheilmitteln ist, dass bei Verwendung der ganzen Pflanze, das Dot und das Antidot gleichzeitig wirken. Das heisst, dass wirksame Bestandteile mit Inhaltsstoffen, welche Nebenwirkungen eliminieren, vereint sind. So findet eine sehr sanfte Form der Heilung statt. Im Studium wurde ich für meine Vision, ein Zentrum für Integrative Medizin zu gründen, mehrheitlich belächelt. Als ich 2006 meine Praxis eröffnet habe, merkte ich, dass die Patienten durchaus offen

und bereit sind eine Behandlung einer sanften Medizin zu erhalten. Bei uns im SIHLMED wird die Diagnostik in der Regel klassisch schulmedizinisch durchgeführt und die Therapie, wenn möglich, mit der passenden Form der Komplementärmedizin unterstützt.

**Wann ist für Sie die Schulmedizin nicht wegzudenken? Wo sind die Grenzen der Alternativmedizin?**

In der Notfallmedizin und der Diagnostik ist die Schulmedizin unerlässlich. Wir haben in der Schulmedizin eine breite Palette von Möglichkeiten, mit denen eine gute Diagnostik und auch Therapie betrieben werden kann. Gerade in Notfallsituationen ist dadurch eine schnelle und fundierte Handlungsfähigkeit, wie sie die Schulmedizin bietet, nicht wegzudenken.

**Sie behandeln Ihre Patienten erfolgreich mit Frischpflanzen-Extrakten. Was ist Ihre Überzeugung dahinter?**

Mich überzeugt in erster Linie das Extraktionsverfahren. Das sanfte Herauslösen der Wirkstoffe bewahrt die Unversehrtheit der Inhaltsstoffe. Dank diesem Verfahren ist in den Extrakten eine höhere Konzentration an Wirkstoffen vorhanden. Sehr entscheidend ist, dass bei der Mehrfach Extraktion mit Wasser und Alkohol sämtliche Wirkstoffe extrahiert werden. Danach wird der Alkohol mittels Vakuum entzogen



**Dr. med. Philipp Katumba**

- Facharzt FMH für Allgemeine Innere Medizin
- FA FMH für Akupunktur TCM (ASA)
- FA FMH für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin (SAPPM)

Chefarzt des SIHLMED Zentrums in Zürich für Integrative Medizin

und pflanzliches Glycerin als Lösungsmittel beigegeben. Aus den alkoholfreien Pflanzen-Extrakten kann man individuelle Arzneimittelmischungen zusammensetzen, die auch für Kleinkinder, Schwangere und Stillende geeignet sind. Auch ältere Leute, die wegen der Einnahme anderer Medikamente keine alkoholischen Präparate zu sich nehmen sollten, können die Phytolis-Extrakte ergänzend einnehmen.

**Welche Extrakte empfehlen Sie Kindern und Schwangeren bei Grippe und Erkältung? Welche Behandlung ist für Sie sinnvoll? Was für Tipps geben Sie Ihren Patienten?**

Zu aller erst führe ich die klassische Form der Anamnese durch. Ich betrachte den Patienten und seine spezifischen Symptome, das Fieber und den Fieberverlauf. Danach erfrage ich die Beschwerden und erstelle aufgrund meiner Befunde, Erfahrungen und der Blickdiagnostik die Rezeptur. Bei einer akuten Mittelohrentzündung bei Kindern können beispielsweise die Weide und der Holunder therapeutisch sehr gut helfen. Bei Grippe bieten Zypresse und Sonnenhut gute Unterstützung an. Zusätzlich empfehle ich die klassischen Therapien mit Wickel und Bettruhe und eine hohe Flüssigkeitsaufnahme in Form von Wasser oder Kräutertees.

**Die Nature First Apotheke am Albisriederplatz arbeitet neu mit diesen hochwertigen Frischpflanzen-Extrakten und erstellt Mischungen nach Rezepten von Ihnen. Wie sieht für Sie eine zukünftige Zusammenarbeit mit der Nature First Apotheke aus?**

Seit ich mich am Albisriederplatz niedergelassen habe, ist die Zusammenarbeit mit der Nature First Apotheke und Drogerie sehr eng. Es gehört ins Konzept der Integrativen Medizin, dass eine kompetente Apotheke das Mischen und Zusammenstellen der Rezepturen übernimmt. Dadurch ist auch gewährleistet, dass der Patient eine fundierte Beratung durch die Apothekerin, die Pharmaassistentin oder den Drogisten bekommt. Wir Ärzte sind gar nicht in der Lage alles abzudecken, was die Zusatzberatungen im Bereich der Phytotherapie und auch der Schulmedizin betrifft. Ich bin sehr glücklich, dass wir mit der Nature First auch in der Entwicklung von gewissen Spezialitäten optimal zusammenarbeiten können.

**Wir von der Nature First Apotheke und Drogerie haben uns zum Ziel gesetzt den Menschen als ganzheitliches Individuum zu betrachten. Wir sind der Meinung, dass eine ganzheitliche Betrachtungsweise in der Zukunft nicht mehr wegzudenken ist. Wie sieht denn für Sie die Medizin der Zukunft aus?**

Die Medizin der Zukunft ist die Integrative Medizin! Das heisst die Erhaltung eines gesunden Gleichgewichts im Körper, Geist und der Seele bei Zuständen der Erkrankung. Von den Symptomen bis zur Therapie werden Körper, Geist und Seele ganzheitlich betrachtet. Jede Krankheit hat auch eine Ursache seelischer, geistiger und spiritueller Natur. Dabei spielt die Präventivmedizin eine sehr wichtige Rolle. Die Zukunft der Medizin ist die Gesundwerdung, diese geht soweit, dass der Patient gar nicht erst krank wird und die Gesundheit ein Leben lang erhalten werden kann.

**Herr Dr. Katumba wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Zeit und Ihre Offenheit**

## Milchsäurebakterien, unsere kleinen Helfer

Milchsäurebakterien besiedeln zu Milliarden unseren Darm. Es sind zahlreiche Arten bekannt, die für uns wichtige Aufgaben in der Verdauung, der Nährstoffversorgung und im Immunsystem erfüllen. Das Befinden dieser Besiedelung wirkt sich unmittelbar auf unser Wohlbefinden aus.

Unsere unsichtbaren Mitbewohner ernähren sich von Faserstoffen und produzieren Vitamine, Fett- und Milchsäure. Sie sind Teil einer guten Verdauung mit regeltem Stuhlgang und ihre Stoffwechselprodukte schützen den Darm vor Entzündungen. Gerade Personen mit Allergien und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten profitieren stark von einer ausgewogenen Milchsäurebakterien-Population.

Der Darm ist unser wichtigstes Immunorgan. Gerade im Winter ist eine intakte Milchsäurebakterien-Besiedelung unerlässlich für die Abwehr von grippalen Infekten. Wir finden Milchsäurebakterien aber auch auf Haut und Schleimhäuten, wo sie das Eindringen von Krankheitserregern verhindern und so ein erstes potentes Bollwerk unseres Abwehrsystems bilden.

Die Erforschung der Milchsäurebakterien und ihrer Funktion und Bedeutung für den menschlichen Körper laufen zurzeit auf Hochtouren. Besonders in Frankreich werden aktuell Bakterienprodukte entwickelt, welche sehr gezielt für bestimmte Krankheiten oder individuelle Bedürfnisse eingesetzt werden können.

# LACTIBIANE

## Abwehr

- Nahrungsergänzung auf der Basis von **Milchsäurebakterien, Zink und Vitamin C.**
- Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

## BEREIT FÜR DEN WINTER



PiLeJe

# Nature First Erkältungsapotheke

Sind Sie vorbereitet und geschützt für die bevorstehende Winter- und Erkältungszeit? Mit einer sinnvoll ausgestatteten Erkältungsapotheke, die natürliche und pflanzliche Spezialitäten enthält, kommen Sie und Ihre Familie unbeschwert durch die Winterzeit.



Julia Badum Apothekerin der Nature First Apotheke in Zürich hat für Sie eine Auswahl der wichtigsten Erkältungsprodukte zusammengestellt:



#### Resistenz akut

Bei beginnenden und akuten Erkältungskrankheiten stärkt und stimuliert unsere Tinkturen-Mischung aus Pelargoniumwurzel, Kapuzinerkresse und Thymian Ihr Immunsystem und lindert Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und fiebrige Zustände.



#### Hustensirup «stoppt den Reiz»

Die wertvollen Pflanzen unseres Sirups legen sich wie ein Schutzfilm auf Ihre Atemwege und wirken dadurch reizlindernd und entzündungshemmend.



#### Hustensirup «löst den Schleim»

Die Pflanzenextrakte des Efeus, Thymians, der Primel und Fichte lösen und verflüssigen den Schleim in den Bronchien und erleichtern Ihnen dadurch das Abhusten.



#### Erkältungssalbe

Unsere Rezeptur aus ätherischen Ölen und Pflanzentinkturen lässt Sie wieder leichter atmen und lindert typische Beschwerden bei Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten und Heiserkeit spürbar.



#### Nasefrei Roll-on

Wieder frei durchatmen und entspannen lässt Sie unser Nasefrei Roll-on mit den ätherischen Ölen der Pfefferminze, Fichte, des Thymians und der Orange. Wohltuend für Ihre Nase und ausgleichend auf Ihr Gemüt.



#### Gurgelmix

Unsere Mischung aus ätherischen Ölen und spagyrischer Propolis Essenz wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und tötet lästige Erkältungsviren ab. Ihr natürlicher Helfer bei Heiserkeit, Halsschmerzen und Infektionen im Mund und Rachenraum.

## HIT-ANGEBOT

**BON** Beim gleichzeitigen Kauf von zwei abgebildeten Produkten erhalten Sie einen Rabatt von CHF 5.-

Gültig bis  
Ende Februar 2016

# MIT MUTTERLIEBE GROSS GEWORDEN

## 30 Jahre Erfahrung und Vertrauen

Die Natur schenkt uns neues Leben und das überwältigende Gefühl der Mutterliebe. Ein Gefühl, das dafür sorgt, dass Eltern oft ganz intuitiv wissen, was besonders gut für ihr Kind ist – eine natürliche Pflege, ganz ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe oder Rohstoffe auf Mineralölbasis. Deshalb entscheiden sich Eltern bereits in der zweiten Generation für die Calendula Babycreme von Weleda.

## Natürliche Wahl der Eltern

Babyhaut ist 5-mal dünner als Erwachsenenhaut und bedarf einer besonderen Pflege. Weleda hat die Calendula Babycreme in Zusammenarbeit mit Hebammen entwickelt. Die reichhaltige Babycreme mit ihrer milden Formulierung fördert die Entwicklung einer gesunden Babyhaut und pflegt sie zart. Sie schützt wirksam vor Rötungen im Windelbereich und fördert



die Hautregeneration. Seit nun 30 Jahren vertrauen Eltern auf die Natrue-zertifizierte Calendula Babycreme von Weleda - sie ist die meistverkaufte Babycreme der Schweiz\*.

## Bewährt seit 30 Jahren ...

- ✓ schützt wirksam vor Wundsein im Windelbereich
- ✓ pflegt bei gereizter und geröteter Haut
- ✓ fördert die Hautregeneration

Mehr zur Calendula Babycreme: [www.weleda.ch/babycreme](http://www.weleda.ch/babycreme)

## ... mit wertvollen Bestandteilen aus der Natur.

- ✓ **Bio-Calendula:** pflegt bei Hautrötungen
- ✓ **Bio-Kamille:** beruhigt die Haut und beugt Hautirritationen vor
- ✓ **Wollwachs:** schützt, ohne die Hautatmung zu beeinträchtigen
- ✓ **Zinkoxid:** bindet Feuchtigkeit und macht die Haut widerstandsfähiger

\* IMS Pharmatrend Schweiz Apotheken & Drogerien, 88b Babypflege, Absatz, MAT März/2015

## HIT-ANGEBOT

**BON** Beim Kauf eines Weleda Baby Köfferli zu CHF 26.- erhalten Sie **gratis** entweder ein Baby Waschlappen oder ein Baby Body als Geschenk dazu.

Gültig solange Vorrat oder bis 16. Januar 2016



# Baden mit Genuss

Weltpremiere in der Nature First: Erstes Basenbad mit natürlichem Duft – verbindet die optimale Wirksamkeit des Basenbades mit Wellness pur.

## Für eine zarte Haut

Diese basische Badesalzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich wie neu geboren mit einer samtweichen Haut! Sportler geniessen dieses Bad nach dem Training und Wettkampf, der Körper fühlt sich danach entspannter, lockerer und geschmeidiger an. Ihre Erholungsphase wird mit dieser Massnahme deutlich verbessert und Ihr nächster Einsatz wird Ihnen dadurch mehr Spass bereiten.

## Belebend und erfrischend

Nach dem Baden in dieser basischen Badesalzmischung, verstärkt mit den natürlichen Pflanzenöle aus Rosmarin und Limetten, fühlen Sie sich ausgeglichen und energiegeladener für die bevorstehenden Stunden.



6 Sachets à 60g

## Entspannend und regenerierend

Nach dem Bad fühlt sich die Muskulatur lockerer, entspannter und geschmeidiger an. Die natürlichen Pflanzenöle aus Bergamotte und Orangen unterstützen die Erholungsphase, geniessen Sie die Zeit während der Regenerationsphase.



6 Sachets à 60g

## TIPP

**BON**



**Baden mit Genuss – Entspannung, Pflege der Haut und ein angenehmes Körpergefühl.**

Beim Kauf eines Nutrexin Basenbad Original gibt es ein Beutel 60g Nutrexin Basenbad Aktiv oder Relax im Wert von CHF 4.00 gratis dazu. Gültig bis 16. Januar 2016

# Duftende Geschenke zum Verwöhnen ...

# Schenken Sie Wohlbefinden ...



Unauffällig verbreitet der **Aroma-Vernebler** Jasmine Ihren Lieblingsduft diskret und leise einen ganzen Tag lang. **CHF 69.-** (ohne Duft)



Verzaubern Sie Ihr Zuhause in einen Winterwald oder stimmen Sie sich auf Weihnachten ein. Mit der hübschen **Duftlampe inkl. ätherischer Öl-Mischung**. **CHF 24.50**



Verträumt durch die kalten Wintertage, mit dem entspannenden Traumzeitbad. Set bestehend aus **Holzteller, Windlicht und Traumzeitbad**. **CHF 24.50**



Tolle indianische Räuchermischungen, die zum Träumen und Wohlfühlen einladen. **Noël und Tatanka je CHF 9.-**



Wenn warmes Badewasser und naturreine, ausgewählte ätherische Öle eine Liaison eingehen, ist die Wirkung auf Körper, Geist und Seele besonders wohltuend und ausgleichend. **Wonnebaden Wohlfühl-Set jetzt CHF 19.90** statt 25.- solange Vorrat.



**Frauen-Set** von Dr. Bronner's mit Körperlotion und reiner Naturseife in Bio Qualität auf Schiefertafel **CHF 29.50**



**Männer-Set** für einen unbeschwerteren Winter. **After Shave, Dusch Seife und Tee auf schönem Holzteller**. **CHF 39.50**



**Gesundheits-Set** mit den Resistenz Akut Tropfen, einem Winterbad und dem stärkenden Tee von Pukka. **CHF 32.50**



**Handgeschöpfte Seife** mit Balsam und Lippenpomade in verspieltem Design und verschiedenen Düften. **Stück CHF 23.50**

**Qibar**  
Qi follows the thought



**Schenken Sie Entspannung**

Eine Fussreflexzonenmassage als Geschenk an Freunde oder für Sie selbst? Kontaktieren Sie Gaby Häfliger, ihre Praxis Qibar befindet sich direkt im Therapiezentrum von Nature First.

**60 Minuten CHF 120.-**

**45 Minuten CHF 95.-**

Tel: 079 609 23 03  
E-Mail: gaby@qibar.ch  
weitere Infos unter:  
[www.qibar.ch](http://www.qibar.ch)

# Geschenksideen für Geniesser ...



Teeset für verschneite Wintertage, mit **Krug und zwei Tassen** auf einer **Schieferplatte**. CHF 54.50



Verzaubern Sie mit den **Deko-Vögel** Ihr Wohnzimmer in einen Märchenwald. **Stück CHF 9.50**



**Leckeres aus dem Weck-Glas**, wählen Sie zwischen diversen süssen und salzigen Backmischungen oder feinem Risotto. **Je nach Mischung ab CHF 14.-**



Köstlich, wärmende **Würzmischungen** für Glühwein, Punsch oder Teezubereitungen. **Stück CHF 6.-**



**Edle Teetassen mit Teekannensieb**. Ein aussergewöhnliches Geschenk. **Je CHF 14.90**



Fein und gesund, vier verschiedene **Honig-Sorten mit Holzverpackung**. CHF 28.-

# Überraschungen für strahlende Kinderaugen ...



Lassen Sie jedes Kinderherz höher schlagen mit den lustigen **Wärme-Eulen**, die Farbe und wohlige Temperaturen in jedes Zuhause bringen. CHF 24.90



**Dusch- und Badespass** für die Kleinen. **Drecksatz Duschbad CHF 6.50**  
**Zaubermaus Badewasserfarbe CHF 7.50**



Egal ob **Zebra** oder **Schaf**, die Wärme-Stofftiere sind ideal zum Kuseln und Aufwärmen. **ab CHF 24.90**

## Weihnachts-Abendverkauf mit 10% Rabatt\* am Albisriederplatz und im Niederdorf



Am Donnerstag dem **10. Dezember** laden wir Sie herzlich zu unserem Weihnachtsapéro ein. Von **17.00 - 22.00** Uhr servieren wir Ihnen natürliche und gesunde Häppchen und Getränke. Kommen Sie vorbei, stossen Sie mit uns an und lassen Sie sich verzaubern.

\* Von 17.00 - 22.00Uhr schenken wir Ihnen auf Ihre Einkäufe 10% Rabatt. Rabatte sind nicht kumulierbar mit Bonuspunkten und anderen Vergünstigungen. Rezeptpflichtige Medikamente, sowie Gutscheine und Dienstleistungen sind von diesen Vergünstigungen ausgeschlossen.

# PFLANZEN-LEXIKON

*Trigonella foenum-graecum*



**Bockshornklee** sehen aus wie kleine Steinchen. Das bittere Gewürz und vielseitige Heilmittel kannten bereits Heilkundige wie Hildegard von Bingen oder Pfarrer Kneipp. Antje Nobis

Bockshornklee schmecken bitter, beleben den Stoffwechsel und regen die Verdauungsorgane an. Besonders die Bauchspeicheldrüse profitiert von der anregenden Wirkung der Bockshornklee. In der ayurvedischen Medizin wird der Bockshornklee zur Regulierung des Blutzuckers eingesetzt. Der Blutzuckeranstieg nach den Mahlzeiten wird gesenkt und die Insulinresistenz reduziert. Die tägliche Einnahme von Bockshornklee als Kapseln, Gewürz oder als Tee verwendet, regt auch den Fettstoffwechsel an und hat einen positiven Einfluss auf den erhöhten Cholesterinspiegel: Der Verdauungsvorgang verläuft schneller und effektiver, Magen- und Gallensäuren werden vermehrt freigesetzt und sind in der Lage, Cholesterin zu binden und auszuscheiden.

**Wertvolle Inhaltsstoffe**

Die verdauungsfördernde Wirkung des Bockshornklee kommt durch die Schleimstoffe und die Bitterstoffe zustande. In den getrockneten Samen sind 30 Prozent Schleimstoffe

enthalten, ausserdem Bitterstoffe und geringe Mengen ätherisches Öl. Die Schleimstoffe legen sich als schützende Schicht auf die Schleimhaut des Verdauungstraktes. Die Bitterstoffe regen den Appetit an und sind verdauungsfördernd. Äusserlich angewendet wirkt der Bockshornklee reizlindernd und entzündungshemmend bei Ekzemen, eitrigen Entzündungen und Furunkeln. Bockshornklee enthält zudem hormonähnliche Wirkstoffe. Das Phytohormon Diosgenin ähnelt den menschlichen Sexualhormonen sehr stark. Es fördert und reguliert die körpereigene Hormonproduktion: Östrogen und Prolaktin wirken auf Brustgewebe und Milchproduktion. Hebammen empfehlen den Bockshornklee zur Steigerung der Milchproduktion von stillenden Frauen. Er kann helfen gegen Fruchtbarkeitsstörungen, steigert die Potenz und Libido, vermindert Hitzewallungen sowie Stimmungsschwankungen, welche die häufigsten Symptome einer Menopause und des prämenstruellen Syndroms sind.



**Gesunde und schöne Haare**

Bockshornklee stärken zudem das Haar. Dies dank den enthaltenen Proteinen (Lezithin) und Nikotinsäure. Diese spenden Feuchtigkeit, reduzieren die Trockenheit, lindern die Schuppenbildung, pflegen das Haar und halten die Kopfhaut kühl. Die Bockshornklee wirken hervorragend gegen Haarausfall und spenden den Haarwurzeln neue Kraft. Für die Pflege der Haare wird der Bockshornklee entweder als Haarspülung verwendet oder als Tee getrunken. Inzwischen nehmen die beinahe vergessenen Bockshornklee wieder einen wichtigen Platz ein unter den pflanzlichen Haus- und Heilmitteln. Aber nicht nur das. Auch als Gewürz rundet der zerstoßene Bockshornklee mit seinen Bitterstoffen so manche Gerichte ab. Besonders schmackhaft in Gemüsecurrys, Chutneys oder Linsengerichten.

**TIPP**

**Bockshornklee-Tabletten**

In der ayurvedischen Medizin gilt Bockshornklee als klassisches Arzneimittel zur Regulierung des Blutzuckers. Neben entzündungshemmenden Eigenschaften sind antimikrobielle und immunstimulierende Effekte bekannt. Auch über die milchbildungsfördernde Wirkung von Bockshornklee wird viel berichtet.

Gerne beraten wir Sie individuell



Ausschneiden und sammeln

# Smoothie



**Chia-Samen**

(erhältlich in der Nature First Apotheke und Drogerie) sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, wie z.B. Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen. Zusätzlich enthalten sie Ballaststoffe, Proteine sowie diverse Mineralstoffe. Die Antioxidantien, sowie der enthaltene Anteil an Zink, unterstützen ein gesundes Immunsystem, B Vitamine sind essentiell für unser Nervensystem und die Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung.

**Avocado**

Die Avocado ist eine Frucht, die fast alles enthält, was der Körper braucht. Von pflanzlich ungesättigten Fettsäuren über wertvolle Vitamine wie Vitamin A, B, C, D, E, K, bis hin zu diversen Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Mangan, Phosphor, Magnesium, Kalium und Folsäure. Das Fett der Avocado hilft dem Körper, fettlösliche Vitamine besser aufzunehmen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie das Lutein, Lycopin und Beta-Carotin dienen als Schutz vor freien Radikalen, die Ballaststoffe binden Cholesterin und Schadstoffe und regen die Verdauung an. Die zahlreichen B-Vitamine unterstützen zudem ein gutes Nervensystem. Die Avocado ist also rundum gesund und trägt zu einem guten Immunsystem bei.



**Ingwer**

Eine Wurzel für den Winter! Ingwer ist reich an ätherischen Ölen und Scharfstoffen, sogenannten Gingenolen und Shogaolen. Er fördert die Durchblutung, heizt den Körper von Innen auf und verschlechtert dadurch die Lebensbedingungen von Krankheitserregern. Die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung macht den Ingwer zu einem echten Allrounder für ein gesundes Immunsystem. Doch Vorsicht, die meisten Wirkstoffe liegen ähnlich wie bei den Äpfeln direkt unter der Schale: Kaufen Sie biologische Qualität und schaben Sie die Schale nur leicht ab.



**Smoothie-Rezept für ein gesundes Immunsystem**

- Zusammensetzung (für 2 Personen)**
- 1 kleine ausgepresste Zitrone
  - 1 kleines Stück Ingwer (je nach Schärfewunsch)
  - 1 TL Optimys Superfood Chia-Samen
  - 2 TL Honig
  - 1 reife Avocado
  - 2 Äpfel (mit Schale)
  - 3 Handvoll Spinat roh
  - 300 ml Mandelmilch

**Äpfel**

Der tägliche Apfel hält uns gesund, besagt das englische Sprichwort «An apple a day keeps the doctor away». In der Tat leistet der Apfel dem Immunsystem gute Dienste. Er versorgt den Körper mit mehr als 30 verschiedenen Vitalstoffen wie z.B. Kalium, Kalzium und Magnesium. Was den Apfel vom Multivitaminpräparat unterscheidet sind seine sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole. Diese Stoffe sind wichtig für unser Immunsystem.



**Zitrone**

Die Zitrone macht den Körper basisch und damit unattraktiv für Viren und Bakterien. Ausserdem ist sie sehr gesund, sie enthält grosse Mengen an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, Infekten vorbeugt, als Radikalfänger dient und somit den Zellschutz verbessert. Weitere Inhaltsstoffe der Zitrone sind Kalium, Magnesium und Kalzium.



# Wettbewerb

Entscheiden Sie mit wie der nächste Smoothie der Nature First heissen soll.

- Power-Smoothie Immunfit
- Immun-Booster

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Strasse: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab, oder senden ihn bis am **16. Januar 2016** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich. Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

**Machen Sie mit!**

Gewinnen Sie Ihr persönliches Smoothie-Set im Wert von CHF 100.-, bestehend aus einem Smoothie Maker und zwei Beutel Optimys Chia Samen.

# Weihnachtliche Angebote für Sie



## HIT-ANGEBOT

BON



Nature First Weihnachtspräsent 2015  
100% natürlicher Duschgel mit wärmendem Ylang Ylang oder erfrischendem Litsea Duft. **CHF 11.90 statt 16.90**

Gültig bis 24. Dezember 2015 / solange Vorrat

## HIT-ANGEBOT

BON



Nature First Traumzeit-Bad CHF 19.50 und **Gratis dazu eine Handcreme 15ml im Wert von 3.50**

Gültig bis 16. Januar 2016, nicht kumulierbar

## HIT-ANGEBOT

BON



Optimys Chia-Samen  
Eine reichhaltige Quelle für Omega-3-Fettsäure.

**CHF 11.80 statt 13.80**

Gültig bis 16. Januar 2016

## HIT-ANGEBOT

BON



Gestärkt und Vital durch die Winterzeit mit Nutrexin Vital-Kapseln.

Mit diesem Bon erhalten Sie jetzt **CHF 10.- Rabatt auf beide Grössen der Vital-Kapseln.**

Gültig bis 16. Januar 2016

# 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

Beratung und Vortrag: **Donnerstag, 14.1.2016, Anwendung und Herstellung der Sonnen-Arkana**

Wolfgang Kirisits, Mitinhaber der Firma MIRON GmbH, Produktionsleiter und Berater ist den ganzen Tag in der Nature First Apotheke und Drogerie für Beratungen und Fragen verfügbar. Dr. med. Antonio Garcia Wissler, Praktizierender Arzt, Chirurg und Homöopath wird für das Referat am Abend dazukommen.

**Referentinnen:** Dr. med. Antonio Garcia Wissler und Wolfgang Kirisits, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-



Dr. med. Antonio Garcia Wissler

Vortrag: **Dienstag 26.1.2016, Erkältungszeit – Sanfte Medizin für Schwangere, Stillende und Kinder**

An diesem Abend erhalten Sie nützliche Tipps für die Erkältungszeit bei Schwangeren, Stillenden und Kindern. Wir zeigen Ihnen auf, wie die Naturheilkunde auf sanfte Weise unterstützend wirkt, das Immunsystem stärken kann und Erkältungssymptome zu lindern vermag. Welche Pflanzen sollten Sie meiden, Phytolite Tinkturen, Grossmutter's Hausrezepte.

**Referentinnen:** Kathrin Biedermann Apothekerin der Nature First und Julia Badum verantwortliche Apothekerin der Nature First, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-



Julia & Kathrin

Vortrag: **Donnerstag 17.3.2016, Kinderwunsch – ganzheitlich und natürlich**

Für viele Paare gestaltet sich der Weg zum Wunschkind immer schwieriger. Wir zeigen Möglichkeiten für Mann und Frau aus der traditionell chinesischen Medizin, Ernährungslehre, Naturheilkunde und Aura Soma Lehre um beste Voraussetzung für eine Schwangerschaft zu schaffen.

**Referenten:** Julia Badum NF Apothekerin, Alexandra Looser Sihmed Dipl. SBO-TCM Akupunkteurin & Körpertherapeutin, Ernährungsberatung nach TCM, Phytotherapie, Alternative Begleitung & Beratung bei Kinderwunsch, Doris Hasler NF Aura-Soma-Bachblüten Beraterin, Pharmaassistentin, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-



Julia, Alexandra & Doris

## Drogerie Niederdorf

Anmeldungen erforderlich unter:  
044 251 18 71 oder direkt in der Nature First

Vortrag: **Mittwoch, 13.1.2016, Modul 1: «Schlaflos, energielos, ausgelaugt, gestresst ...»**

Kräuter Paul weiss Rat: 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.

Vortrag: **Dienstag, 19.1.2016, Modul 2: «Die innere Uhr – so tickt ihr Körper»**

Kräuter Paul weiss Rat: Das uralte Wissen kennt die aktiven Phasen und die energetische Leistung unserer Organe. Erfahren Sie heute, welche Pflanzen und Heilmittel zu den Meridianzeiten auf den Körper wirken.

Vortrag: **Dienstag, 23.2.2016, Modul 3: «Die Übersäuerung – Das Wohlstandssyndrom»**

Kräuter Paul weiss Rat: Frisch und vital durchs Leben, wie unterstütze ich meinen Körper in der Entsäuerung und den Stoffwechselprozessen optimal. Wieder schlank und rank durch eine sinnvolle Entsäuerung und Entgiftung. Wirksame Tipps aus der Praxis.

Vortrag / Workshop: **Mittwoch, 2.3.2016, Modul 4: «natürliche Behandlung von über 70 häufig auftretenden Erkrankungen»**

(inkl. Buch: natürliche Behandlung von über 70 Krankheiten; Wert CHF 20.-) Kräuter Paul weiss Rat: Heilpflanzen sind die älteste Medizin des Menschen. Sie lernen leichte oder chronische Erkrankungen mit einfachen Naturmitteln zu behandeln. Wichtige hilfreiche Tipps aus meiner Praxistätigkeit helfen Ihnen bei Ihrer Gesunderhaltung.

**Referent:** Paul Blöchlinger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **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

# Starkes Immunsystem

Im Winter ist die Nasen- und Rachenschleimhaut trockener als im Sommer. Eine gesunde Schleimhaut und ein starkes Immunsystem sind deshalb die beste Winterprophylaxe.

Winterzeit ist leider auch Erkältungszeit. Die trockene Luft, die kurzen Tage und das Fehlen von Licht schwächen das Immunsystem. Damit der Körper die Viren und Bakterien eliminieren kann bevor sie uns krank machen, müssen das Immunsystem und die Rachenschleimhaut bereits zu Beginn des Winters stark und widerstandsfähig sein. Das Beste, was die Natur zur Winterprophylaxe zu bieten hat, ist der rote Sonnenhut (Echinacea purpurea).

Echinacea aktiviert die körpereigenen Abwehrzellen und steigert die Resistenz gegen Keime. Phytomed AG kombiniert in ihrem Winterpräparat die Heilpflanze Echinacea mit Mineralsalzen. Während Echinacea für die keimhemmende, antivirale, entzündungshemmende und schleimhautaufbauende Wirkung zuständig ist, stärken die Mineralsalze den

Körper auf einer anderen Ebene:

- Ferrum Phosphoricum versorgt und nährt die Schleimhaut mit Sauerstoff, hilft bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, aktiviert das Immunsystem und unterstützt die Lebertätigkeit.
- Kalium chloratum löst Schleim und vermindert Schwellungen. Es ist eine wichtige Mineralstoffverbindung für den Stoffwechsel und den Lymphfluss und ist deshalb ein wichtiges Entgiftungsmittel für den Körper.
- Kalium phosphoricum bringt Energie in den Körper. Es erneuert die Zellen, unterstützt die Schleimhäute in ihren Aufgaben und wirkt wie ein Stärkungsmittel.
- Natrium sulfuricum stärkt den Lymphfluss, Milz, Leber und sämtliche Drüsen des Körper. Deshalb ist es ein wichtiges Entschlackungsmittel.

## TIPP

Die einzigartige Kombination von Echinacea mit Mineralsalzen macht Echinacea comp. zu einer ganzheitlichen Winterprophylaxe. Es stärkt nicht nur die körperliche Resistenz, sondern hilft auch auf der mentalen Ebene, mit Stress und Abgrenzung besser klar zu kommen. Echinacea, kombiniert mit Mineralsalzverbindungen, kann angewendet werden bei Erkältungen, Schleimhautstörungen, schlechter Wundheilung, zur Entgiftung und Entschlackung. Und der gute Nebeneffekt: Auch bei Genuss-Sucht nach Süßigkeiten, Nikotin oder gar Streit- und Kritiksucht kann Echinacea in Kombination mit Mineralsalzen ausgleichend wirken.



### Sanfte Strategie, konsequente Umsetzung – Naturheilmittel ist nicht gleich Naturheilmittel.

Es gibt Präparate, die aufgrund ihrer sanften Wirkungsweise eine besondere Sorgfalt und Detailpflege bei der Herstellung erfordern. Genau jene bestimmen das Sortiment der PHYTOMED AG.

PHYTOMED AG  
Tschamerie, 3415 Hasle/Burgdorf  
[www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)

**PHYTOMED**  
Für Ihre natürliche Gesundheit