



Seite 10
**INTERVIEW MIT
NATASCHA BADMANN**



Seite 14
Unser Kind ist ein
Zappelphilipp
ADHS



Seite 18
**Natur-
kosmetik**



Nature First

Nature First AG • Apotheke + Drogerie • Albisriederplatz 3 • 8003 Zürich • www.naturefirst.ch • Nature First-Kundenzeitung • Nr. 1 • 31. August 2009



Die geheimnisvolle Frucht

Seite 7

Goji

Abwehrkraft stärken. Jetzt.

Strath Aufbaupräparate

- ✓ erhöhen die Widerstandskraft
- ✓ fördern die Konzentration
- ✓ steigern die Vitalität



Strath®
Aufbaupräparat

Bio-Strath AG, 8032 Zürich
www.bio-strath.ch

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie
Strath Aufbaupräparat flüssig 500 ml
und Strath Aufbautabletten 300 Stk. für CHF **37.20**
statt CHF 47.20

Gültig im September 2009, oder solange Vorrat. Abgabe nur an Erwachsene.
Pro Einkauf ein Bon einlösbar, nicht kumulierbar!

NatureFirst
HIT
Angebot!!!

BON

Editorial

Mit Nature First sind Sie immer informiert. Es freut uns, Ihnen die erste Ausgabe unserer Nature First Zeitung zu präsentieren. Das Bedürfnis nach natürlichen, sanften Heilmethoden nimmt in der Gesellschaft stetig zu, das hat die Abstimmung vom letzten Frühling zum Thema Komplementär-Medizin gezeigt. Wir haben uns als Apotheke und Drogerie zum Ziel gesetzt, wenn immer möglich, Sie mit natürlichen Heilmitteln zu begleiten und den Menschen als Ganzes zu sehen.

In unserer Zeitschrift möchten wir aktuelle Themen zu Gesundheit und Wohlbefinden aufgreifen und Ihnen alternative Behandlungsmöglichkeiten näher bringen.

Ausserdem finden Sie in jeder Ausgabe immer tolle Angebote und Preise zu gewinnen – Profitieren Sie jetzt! Nadja Marty, Geschäftsführerin,

Hildegard Flück, Verwalterin Apotheke und Andrea Jenzer, Leitung Drogerie, sowie das ganze Team der Nature First heissen Sie herzlich willkommen im grosszügigen Verkaufsraum am Albisriederplatz und wünschen Ihnen nun viel Spass beim Lesen, Rätseln und Geniessen in der Nature First Zeitung.

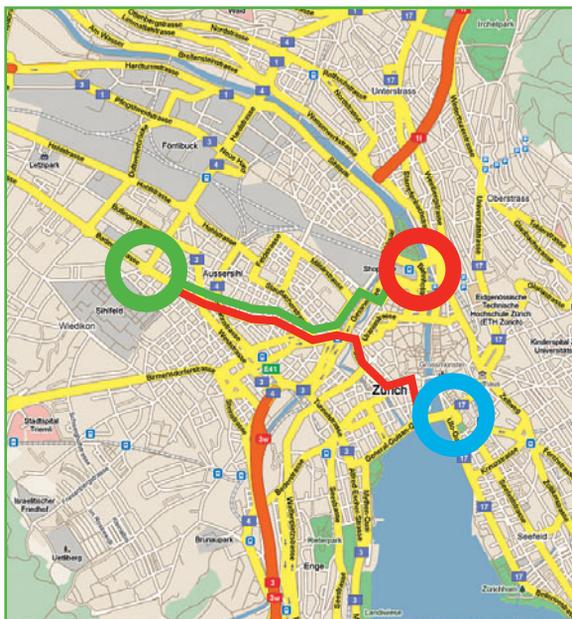
Ihre Andrea Jenzer



Andrea Jenzer, Hildegard Flück und Nadja Marty, von links
PHOTO MELANIE LABHART

So finden Sie uns!

Ab Hauptbahnhof Zürich mit dem Tram Nr. 3 Richtung Albisrieden, ab Bellevue mit dem Tram Nr. 2 Richtung Farbhof bis Haltestelle Albisriederplatz.



 Nature First Apotheke Albisriederplatz

 Hauptbahnhof Zürich HB

 Bellevueplatz Zürichsee

 Tram Nr. 3

 Tram Nr. 2

inhalt

Editorial	
So finden Sie uns	3
Nature First - die andere Apotheke	4 – 5
Heisse Tipps	6
Die geheimnisvolle Frucht Goji	7
Kleine Kügelchen – grosse Wirkung Homöopathie	8 – 9
Gespräch mit der Ironlady Natascha Badmann	10 – 11
Der Saft der Kraft schafft	12
Strath-Leserreise	13
Unser Kind ist ein Zappelphilipp – ADHS	14 – 15
Online-Beratung	17
Deko-Luxus für die Haut Naturkosmetik	18 – 19
Räuchern – ein altes Ritual	20
Rätsel	21
Agenda	22
Angebot	23

IMPRESSUM

Herausgeber Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
 Auflage: 40'000, erscheint 4x jährlich
 Beratungshotline: 044 496 60 30,
 Email: apo@naturefirst.ch
 Redaktionsleitung: Andrea Jenzer, Sandra Di Sorte
 Mitwirkende: Annick Dardel, Paul Blöchliger, Hildegard Flück, Janine Eiholzer, Claudia Bösch
 Inserateverkauf: 044 496 60 30
 Grafik: René Lambert, 8004 Zürich
 Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Wohlfühlen

Schon beim Betreten der Nature First Apotheke merken Sie, dass Sie sich in einer Oase befinden. Raum, Ruhe und das Plätschern des Wassers aus unserem Brunnen sind die ersten Empfindungen, wenn Sie eintreten. Das Wasser, welches über den Granitstein plätschert, befeuchtet und reinigt die Luft des Verkaufsraumes – gerne können Sie das Wasser, welches aus der Röhre sprudelt, trinken; die Quelle wird mit Johann Grander Energietechnik energetisiert.

Erlebniswelt

Vor acht Jahren setzten die beiden Berufskollegen Herbert Marty und Paul Blöchliger ihre Vision in die Tat um: Sie bauten ihre bisherige Lindenmaier Drogerie in die neue Nature First Apotheke um. Das Konzept bestand aus Natur, Erlebniswelt und Farben. Der grosse geräumige Verkaufsraum ist nach den Prinzipien des Feng Shui eingerichtet. Geschwungene Gestelle, abgestimmte Farben, vor allem Türkis, und ungewöhnliche Dekorationselemente geben dem Raum eine freundliche Atmosphäre, in der man sich sofort wohlfühlt.

DER KÖRPER IST DER SPIEGEL DER SEELE

Die Wandregale sind in die Mauer eingelassen, damit die Energie besser fließen kann. Drei Bäume runden die Harmonie im Verkaufsraum ab: Sie sind Symbol für Kraft und Schutz am meistens allzu hektischen Albisriederplatz. An den Wänden finden Sie aufmunternde besinnliche Sätze – lassen Sie sich inspirieren!

Naturprodukte

Nature First – Natur zuerst ist unser Prinzip: Immer wenn möglich empfehlen wir zuerst Heilmittel aus der Natur und greifen, wenn nötig, zu den schulmedizinischen Methoden. Unser Angebot umfasst eine sehr grosse Auswahl an herkömmlichen Naturheilmitteln und Spezialprodukten. Wir mischen Ihnen Ihre Pflanzentinkturen und verkaufen Ihr gewünschtes homöopathisches Mittel aus unserer sehr grossen

Homöopathieecke. Auch Naturkosmetik finden Sie bei uns in sehr grosser Auswahl. Wir beraten Sie speziell mit natürlichen Schönheitsmitteln, die Ihren Körper gesund und schön erhalten.

Beratung – unsere Stärke!

Unsere Mitarbeiter sind ausgebildet in naturheilkundlichen Fachgebieten, die sie sich neben der gesetzlichen Berufsausbildung zusätzlich aneignen. Unsere Apothekerinnen, Drogistinnen und Pharma-Assistentinnen haben grosse Erfahrung in vielen Heilverfahren. Lassen Sie sich beraten oder vereinbaren Sie einen Termin.

SO WENIG
WIE MÖGLICH,
SO VIEL WIE
NÖTIG

Sortiment

Nicht nur in der Medizin besinnen sich wieder viele Menschen auf die Kraft der Natur. Pflanzliche Medikamente und Naturheilmittel werden immer beliebter, wenn es darum geht, den Körper nachhaltig beim Gesundwerden zu unterstützen. Die Nature First Apotheke in Zürich hat sich auf den Verkauf von pflanzlichen Naturheilmitteln und Medikamenten spezialisiert. Selbstverständlich führen wir als Apotheke auch alle Medikamente, für welche Sie ein ärztliches Rezept haben und Medikamente zur Selbstmedikation. Wir beantworten Ihre Fragen über Medikamente mit Rezepten, pflanzlichen Naturheilmitteln, Homöopathie, Spagyrik, Schüsslersalze, Aromatherapie bis hin zu den Bachblüten und Aura Soma, um einige wenige zu nennen. Wir haben immer die optimale Lösung für Sie bereit.

Ein virtueller Shop

www.naturefirst.ch ist die Adresse, wenn Sie sich von uns inspirieren lassen wollen: Sie surfen in unserem Laden herum und entdecken auf der «virtuellen Reise» unser Ladenlokal in seiner Vielfalt. Unser Team lächelt Ihnen entgegen – und Sie finden die Produkte mit den Beschreibungen, die Sie einfach bestellen können. Dort sind auch die Vorträge und Anlässe aufgeführt, welche in unserer Nature First Apotheke

Mit einem Klick
in die Natur!

www.naturefirst.ch

Besuchen Sie unseren Laden online und lassen sich Produkte für Gesundheit und Schönheit direkt bequem und schnell nach Hause liefern.

Wir schenken Ihnen **CHF 5.-** bei Ihrem nächsten Onlineeinkauf.

Geben Sie nach Beendigung der Bestellung den Vergünstigungscode ein:

N O 3 7 3 T

Gültig bis 31.10.2009

stattfinden. Wir beliefern Sie prompt und Ihre Produkte kommen ohne grosse Anstrengung zu Ihnen nach Hause! ●

DER ERSTE
GEDANKE IST
IMMER DER
BESTE

Wählen Sie Ihre Equilibrium-Flasche aus
PHOTO ANDREA JENZER



Heisse Tipps von den Nature Firsties



Nadja Marty, Geschäftsführerin: «Migräne und starke Kopfschmerzen lassen sich gut mit dem Nature First Spagyrik-spray behandeln. Wirkt sanft und ohne Nebenwirkungen.»



Hildegard Flück, eid.dipl. Apothekerin, Verwaltung Apotheke: «Oscillococinum ist meine Empfehlung um Grippen (Schweinegrippe) vorzubeugen. Ergänzend empfiehlt sich täglich Zistrosentee zu trinken.»



Andrea Jenzer, dipl.Drogistin HF, Leitung Drogerie: «Schwarze Fichte als ätherisches Öl von Oshadhi wirkt wie ein Espresso. Es gibt Ihnen Energie, Vitalität und hilft den Kopf frei zu behalten.»



Paul Blöchlinger, dipl.Drogistin HF: «Bittere Tinktur aus Schafgarbe, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Wermut, Enzian und Mariendistel; verbessert die Verdauung, wirkt gegen Blähungen und regt die Fettverbrennung an!»



Angelika Rhaese, Apothekerin: «Entzündetes Zahnfleisch? Da empfehle ich Ihnen den Echinacea Mundspray von WALA.»



Sandra Di Sorte, Drogistin: «Ideal für heiße Tage! Weleda Citrus Crémédouche belebt Körper und Geist durch fein abgestimmte ätherische Öle.»



Claudia Bösch, Pharma-Assistentin: «Nicht nur für Massagen, sondern auch nach dem Sport wunderbar: Weleda Arnika Massageöl. Es beugt Muskelkater vor und sorgt für angenehme Wärme.»



Ladina Lipp, Pharma-Assistentin: «Muss in jede Reiseapotheke: Omida Schüssler Nr. 3+8 Creme Gel. Wirkt u.a. bei Sonnenbrand, Verstauchungen und Rötungen.»



Cécile Utzinger, Drogistin: «Lavendel als Tinktur von Ceres tut Ihrer Seele in Stresssituationen gut und bringt Entspannung und Ausgeglichenheit zurück.»



Senja Santiago, Drogistin: «Damit hat keine Erkältung eine Chance! Spagyrom Tropfen mit ätherischen Ölen und spagyrischen Essenzen helfen bei Halsschmerzen, Erkältungen oder Husten.»



Simone Doggwiler, Pharma-Assistentin: «Bei Schmerzen in Gelenken oder Verspannungen empfehle ich Ihnen die Nature First Schmerzsalbe. Hilft und lindert schnell!»



Corina Erni, Drogistin: «Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Naturkosmetikprodukten von vleu. Ihre Haut gewinnt durch die darin enthaltene Aloe ferox Pflanze an Frische und Ausstrahlung.»



Melanie Labhart, Drogistin: «Bei lästigen Aphten wirkt die Myrrhentinktur Wunder. Mehrmals täglich dünn auftragen und die Aphten verschwinden im Nu.»



Doris Hasler, Pharma-Assistentin: «Bei allen körperlichen oder seelischen Notsituationen – Odin Help Tropfen! Nach einem Schock, nach einer schlimmen Nachricht – vor und nach einem Zahnarztbesuch oder einer Operation.»



Rita Blöchlinger, Drogistin: «Morgenstund hat Gold im Mund! Lernen Sie die Frühstücksmischung nach Dr.h.c. Peter Jentschura kennen! Damit starte ich fit in den Tag.»



Eveline Weber, Drogistin: «Mein Frischetipp! Nutrexin Bodygel pflegt, regeneriert und befeuchtet anspruchsvolle Haut. Ihre Haut fühlt sich damit weich und geschmeidig an.»



Janine Eiholzer, Drogistin im 4. Lehrjahr: «Der 100% natürliche Sonnenschutz. Verwenden Sie Melansol Ihrer Haut zuliebe. Hilft Sonnenbrand und einer vorzeitigen Hautalterung vorzubeugen.»



Nadine Richle, Drogistin im 3. Lehrjahr: «Bei Fieberblättern empfehle ich Ihnen L-Lysin Tabletten von Burgerstein und die Valverde Herpes Creme mit Melissenöl.

Damit heilen die lästigen Bläschen rascher ab.»



Tamara Wildi, Drogistin im 2. Lehrjahr: «Mit dem Odin Exam Spray meistere ich jede Prüfung mit Bravour. Er hilft gegen Lampenfieber und Prüfungsangst. Er hilft wichtige Auftritte erfolgreich zu bestehen.»



Fabienne Meister, Drogistin im 2. Lehrjahr: «Bei lästigen Pickeln mache ich mit Teebaumöl sehr gute Erfahrungen. Es hilft zu desinfizieren und lässt sie rascher verschwinden.»



Marco Schmä, Drogist im 1. Lehrjahr: «Schlafen Sie unruhig und erwachen regelmäßig zwischen 01.00 und 03.00 Uhr? Dann empfehle ich Ihnen zu einer Leberkur mit Liv 52, einem ayurvedischen Heilmittel.»



Agnes Coduri, Lageristin, unsere gute Fee: «Täglich einen Schluck Strath und Ihre Vitalität und Konzentration verbessert sich. Ideal auch um einer Grippe vorzubeugen.»



Das Nature First-Team (die «Firsties») verrät Ihnen Ihre persönlichen «heissen Tipps»! Wir freuen uns, Ihre Fragen rund ums Thema Gesundheit zu beantworten und Sie persönlich und individuell zu beraten. Herzlich willkommen bei uns in der Nature First Apotheke + Drogerie!



Die geheimnisvolle Frucht



Rot, klein, lecker und prallgefüllt mit wertvollsten Vitaminen und Mineralstoffen – Goji-Beere, die echte Powerfrucht.

Was sind Goji-Beeren?

Goji-Beeren sind kleine, rote, süsse Früchte und stammen aus Asien. Goji-Beeren haben einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, weshalb sie auch in Europa immer beliebter werden. Goji-Beeren sind sozusagen die Vitamin- und Mineralstoffbomben der Natur überhaupt!

Welche Inhaltsstoffe sind in Goji-Beeren enthalten?

Goji-Beeren enthalten die Vitamine C, B1, B2 und B3, Carotinoide, 19 verschiedene Aminosäuren, 21 verschiedene Spurenelemente und Mineralstoffe, diverse essentielle Fettsäuren und Antioxidantien.

Erstaunliches: Der Vitamin C-Gehalt der Goji-Beeren ist bis zu 500 Mal höher als jener von Orangen.

Die Goji Beeren sind ein wunderbares Geschenk der Natur, denn dieser ausgesprochen hohe Gehalt an essentiellen Inhaltsstoffen ist für Ihren Körper eine wahre Freude.

Vitamin C ist unter anderem von Bedeutung für ein aktives Immunsystem und verschiedene Stoffwechselläufe. Die B-Vitamine sind entscheidend für den Stoffwechsel und die Haut-, Haar- und Blutbildung und haben ebenfalls, wie Vitamin C, eine antioxidative Wirkung.

Aminosäuren sind Bausteine von Eiweiss und werden unter anderem für den Aufbau von Muskulatur benötigt. Die Goji-Beeren enthalten alle essentiellen Aminosäuren, das sind jene, die der Körper nicht selbst herstellen kann und deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Spurenelemente sind Nährstoffe, die zum Teil in sehr geringen Mengen im Körper vorkommen und benötigt werden, um wichtige physiologische Funktionen aufrecht zu erhalten.

Carotinoide, eine Vorstufe von Vitamin A, sind ganz entscheidend für den Aufbau roter Blutkörperchen, für gesunde Haut und Schleimhaut sowie für gutes Sehen.

Diese und all die anderen Nährstoffe, die in Goji-Beeren enthalten sind, sind unabdingbar für einwandfreie Körperfunktionen. Deshalb empfehlen wir die Goji-Beeren als Nahrungsmittelergänzung!

Wie können Goji-Beeren verwendet werden?

Die getrockneten, schmackhaften Energiespender schmecken ausgezeichnet als Snack zwischendurch, im Müesli oder auch im Salat. Sie eignen sich ebenfalls ausgezeichnet als Backzutat wie Rosinen. Die getrockneten Beeren lassen sich auch als Tee zubereiten: Mit heissem Wasser aufgiessen und nach belieben etwas zuckern. Etwa fünf Minuten ziehen lassen und geniessen! Die aufgeweichten Beeren können anschliessend ebenfalls gegessen werden. Natürlich sind Ihren weiteren Ideen, wie Sie die Goji-Beeren in Ihren Menuplan einbauen, keine Grenzen gesetzt! ●

Sie erhalten Goji-Beeren in der Nature First Apotheke in ausserlebenser Qualität im 200 Gramm Beutel.

Goji



Hochwertige Goji-Beeren werden in biologischem Anbau nach altem Wissen im Tibet angepflanzt.



BON
Goji
Nature First
Angebot

Für Ihre Vitalitätssteigerung bieten wir Ihnen 2 Packungen Phailana Bio Goji-Beeren à 200g für **CHF 40.-** statt CHF 48.- an.

Gültig bis 15. Oktober 2009

Schneiden Sie den Bon aus und bringen Sie ihn bitte vorbei.

Homöopathie

von Hildegard Flück

Weltweit findet die Homöopathie immer mehr Freunde. Sie wirkt auf eine sanfte Art und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie bringt Körper, Seele und Geist in Einklang.

Immer mehr Menschen bevorzugen bei einem Wehwehchen eine sanfte Heilmethode, als gleich zur chemischen Keule zu greifen. Egal, ob Kopfschmerzen, Bauchkrämpfe oder eine Erkältung – die Möglichkeiten der natürlichen Heilmitteln sind gross.

Doch der Patient hat häufig Mühe, sich im Wirrwarr von Internet, Werbung, Ratschlägen von Nachbarn und Ratgebern, ein klares Bild zur Wirkungsweise der verschiedenen sanfteren komplementären Therapien zu machen. In unserer Zeitung möchten wir Ihnen die Grundlagen und Grundprinzipien verschiedener alternativer Therapiemethoden näher bringen. Die Serie beginnt mit der Homöopathie – eine für uns wichtige Therapiemethode, um akute und chronische Probleme zu behandeln.

Die Ähnlichkeitsregel

Simila similibus curentur; Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden. Dies ist der Kernsatz, der von Samuel Hahnemann vor gut 200 Jahren begründeten Homöopathie (Homöo bedeutet ähnlich, pathos Leiden).

Er selbst stellte 1790 im Selbstversuch mit der Chinarinde fest, dass diese Arznei, die eigentlich zum Kurieren der Malaria eingesetzt wird, beim gesunden Menschen malariaähnliche Symptome hervorruft, die nach einiger Zeit wieder verschwinden. Beliebt ist das Beispiel der Küchenzwiebel. Beim Schälen einer Zwiebel kommt es zu mildem Tränenfluss und Nasenlaufen. In der Homöopathie ist es ein gutes Mittel bei Fliessschnupfen.

Die Arzneimittelprüfung

Um festzustellen, welche Krankheiten und Beschwerden ein homöopathisches Arzneimittel erzeugt, wird dieses von gesunden Probanden mehrmals eingenommen. Die Symptome dieser so künstlich erzeugten Krankheit werden von den Prüfern notiert. Durch mehrfach durchgeführte Prüfungen erhält man das sogenannte Arzneimittelbild.

Bei der Behandlung des Kranken sollte das Krankheitsbild in möglichst vielen Punkten dem Arzneimittelbild des Homöopathikums entsprechen, um die Lebenskraft des Kranken bei der Überwindung der Krankheit zu stützen.

Das Potenzieren

In der Homöopathie arbeitet man mit verdünnten, potenzierten Substanzen. Was heisst das? Die materielle Ausgangssubstanz wird schrittweise verdünnt und potenziert (dynamisiert), abgesehen von der Verdünnung wird kinetische Energie auf die Trägersubstanz übertragen. Dies er-

Dosierungsempfehlung

**D1 – D6/C6 Potenzen
Wirken auf die Organe
3 bis 5 mal täglich einnehmen**

**D12/C12 Potenzen
Wirken auf gestörte
Organfunktionen
1 mal täglich einnehmen**

**D30/C30 Potenzen
Beeinflussen auch den
psychischen Zustand**

reicht man durch Verschüttelung mit einem Alkohol-Wassergemisch oder, falls der Stoff nicht löslich ist, durch eine Verreibung mit Milchzucker.

Durch Verschüttelung werden die unerwünschten Nebenwirkungen der zum Teil toxischen Substanzen minimiert und bei höherer Verdünnung zum Verschwinden gebracht.

Ausgangspunkt der pflanzlichen Arzneimittel, die etwa 80% der homöopathischen Arzneimittel ausmachen, ist die Urtinktur, die im Verhältnis 1:10 (D Potenzen), 1:100 (C Potenzen) oder 1:50000 (Q/ LM Potenzen) verdünnt und mit einer festgelegten Anzahl Schüttelschläge (in der Regel 10) dynamisiert wird. Weitere Ausgangsstoffe sind Mineralien, Gifte, Tiere oder auch Krankheitserreger, die sogenannten Nosoden. Die bekannteste und beliebteste Arzneiform in der Homöopathie sind die Globuli. Sie sind aus Saccharose oder Xylit.

Wahl der Dosierung

Akut arbeitet man häufig mit einer D30/C30-Potenz. Bei einer akuten Krankheit hat man ein klares Arzneimittelbild. Mit dem korrekt gewählten Arzneimittel erreicht man eine schnelle Heilung des Patienten. So ist es meistens möglich die Krankheit innert 24 Stunden zum Abklingen zu bringen. Viele Beispiele aus ►

Homöopathie Beratungen
Hildegard Flück,
Apothekerin Nature First,
Homöopathin und
Phytotherapeutin berät
Sie gerne in Ihrer Praxis.
Vereinbaren Sie mit Ihr
einen persönlichen Termin
unter 044 496 60 30,
www.praxis-natur.ch



◀ dem Apothekeralltag führen immer wieder zum Staunen. So konnte ich letzte Woche einem kleinen Mädchen helfen, das während einer ganzen Woche verstopft war. Innert nur einer Stunde mit nur einer Dosis Opium C30 ging es dem Mädchen bereits entscheidend besser. Die Mutter hatte schon sehr vieles probiert. Trotz innerlich eingesetzten Abführmitteln und auch rektal verwendeten Zäpfchen konnte die kleine Patientin nicht auf die Toilette und hatte schreckliche Bauchkrämpfe. Nach dem Homöopathikum kam es zur gewünschten Entleerung des Darms. Akut hilft die Homöopathie schnell und sanft. Bei chronischen Leiden lassen Sie sich am besten vom Homöopathen beraten, damit er nach einer genauen Anamnese, das zu Ihnen passende Mittel wählen kann. Bei korrekter Mittelwahl kann es in seltenen Fällen zu einer Heilreaktion kommen.

Komplexmittel

In der Homöopathie unterscheidet man zwischen Einzelmitteln wie z.B. Sepia (Tintenfisch) und Komplexmitteln. Zur Verordnung eines Einzelmittels ist häufig das Gespräch mit einem Homöopathen ratsam, der anhand der Gesamtheit der Symptome das passende Mittel verschreibt. Die Komplexmittel enthalten verschiedene einzelne Arzneimittel, die besonders bei der deklarierten Indikation, häufig mit Erfolg gegeben werden. Dadurch erweitert man die Patientengruppe, die auf die Arznei anspricht. Die Anwendung der Komplexmittel ist für den Laien einfacher, da die Mittel nach Indikation eingenommen werden. Similasan bietet eine grosse Produktpalette von Komplexmitteln an, die sich ideal als Hausapotheke eignen. Neben den Einzelprodukten gibt es von Similasan auch verschiedene Taschenapotheken. Die neue Mutter & Kind



Mutter & Kind Apotheke für CHF 89.-
 statt CHF 99.-, gegen Abgabe in der
 Nature First. **Gültig bis 15.10.09**

Apotheke ist ideal für werdende und frisch gebackene Mütter. Mit den 16 verschiedenen Mitteln haben Sie garantiert immer die richtige sanfte Lösung ohne Nebenwirkungen – egal ob bei Husten, Schnupfen, Bauchkrämpfen, Verletzungen, Schlafstörungen oder Zahnungsbeschwerden usw. ●

Similasan

Gerade für die Kleinsten ist
 Sanftes die grösste Hilfe.

Milchmangel? Zahnungsbeschwerden? Bauchkrämpfe?

Similasan Arzneimittel sind homöopathische Produkte, die Sie bei Alltagsbeschwerden selbst anwenden können. Sie helfen sanft und einfach, zum Beispiel bei Beschwerden von Mutter und Kind. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan

STARK, WEIL ES SANFT IST.

«DAS UNGLAUBLICHE GEFÜHL VOLL DA ZU SEIN!»

Sie gewann sechsmal den Ironman Hawaii, die härteste Triathlon-Strecke der Welt, und wurde zweimal zur Schweizer Sportlerin des Jahres gewählt. Die Liste der Erfolge von Natascha Badmann ist lang. Wir haben uns mit Natascha Badmann ein halbes Jahr nach ihrem schweren Sturz in Hawai über ihre sportlichen Ziele, das neue A. Vogel Nahrungsergänzungsmittel Glucosamin Plus, sowie ihre Gesundheitsvorsorge im Alltag unterhalten.

A.Vogel (AV): Wie geht es Ihnen heute, etwas mehr als ein halbes Jahr nach dem schweren Radsturz auf Hawaii?

Natascha Badmann (NB): Ich bin sehr viel weiter als nach dem Unfall, allerdings bin ich nicht so fit, wie ich es letztes Jahr gewesen war. Ich habe damals einen Weltrekord geschafft – und das nach so vielen Jahren Sport. Letztes Jahr um diese Zeit bin ich auf meinem höchsten Level gewesen.

AV: Was gibt Ihnen den Kick, jetzt nochmals voll zu gehen und im Herbst voraussichtlich erneut am Ironman in Hawaii teilzunehmen?

NB: Ich hatte letztes Jahr ein super Körpergefühl, wie noch nie zuvor. Vor dem Wettkampf wusste ich: Ich bin bereit, es kann losgehen. Ich hatte sehr viel trainiert und ein grosses Selbstbewusstsein und wusste: Mein Körper schafft das. Ich war auch bei einem Sporttherapeuten, und er hat gesagt, er habe noch nie eine Athletin gesehen, die so ausgeglichen war wie ich.

Das wurde mir auch von aussen bestätigt. Ich lebte mit der Gewissheit: Es kann gar nichts passieren. Dass es dann anders herausgekommen ist, das ist Schicksal. Ich will wieder das gleiche Gefühl haben wie 2007, das unglaubliche Gefühl, voll da zu sein, wie im Meer mit Delfinen zu schwimmen – das würde ich gerne wieder erleben.

AV: Was machen Sie, um gesund zu bleiben? Trainieren Sie eigentlich täglich?

NB: Ich gehe täglich zur Therapie oder mache Akupunktur. Ich probiere alles Mögliche, dass mein Körper so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht kommt. Gesunde Ernährung ist auch ein ganz wichtiger Faktor. Die Ernährung kann helfen, die Muskeln zu heilen und zu stärken. Hinzu kommt das Mentale. Für mich ist wichtig, mit guten Bildern zu leben, die mir Kraft geben und mich aufbauen.

AV: Wie ernähren Sie sich? Wie sieht ein ganz gewöhnlicher und normaler Tag von Natascha Badmann aus?

NB: Das hängt stark vom Training ab. Viel Bewegung braucht einfach eine hochwertige Ernährung. Und deshalb schauen wir, dass die Nahrung so gesund und natürlich wie möglich ist – viel Gemüse, viele Früchte, ►



◀ Mineralien, Vitamine. Wichtig sind auch die richtigen Öle und ausreichend Kohlenhydrate, ohne dabei den Körper durch Übersäuerung in seiner Leistung zu beeinträchtigen. Mein grosser Vorteil ist, dass mein Trainer und Ehemann Toni sehr viel über diese Zusammenhänge weiss und mir hilft. Ich esse definitiv jeden Tag Salat, meine Müeslis und/oder meine Früchte.

AV: Gibt es Kriterien, die für Sie bei der Auswahl der Ernährung, Heilmittel und Nahrungsergänzungsmittel wichtig sind?

Spitzensport und «Spitzenalltag»

NB: Wichtig sind mir, dass sie gesund, also so biologisch wie möglich sind. Ich brauche Produkte, die so natürlich sind, dass der Körper sie genau so natürlich aufnehmen kann. Ich belaste meinen Körper schon mit dem Spitzensport, deshalb brauche ich Produkte, die meine Gesundheit unterstützen. Gewiss, die «normale» Ernährung heute ist nicht mehr so reichhaltig wie vor zwanzig Jahren. Deshalb ist es für mich wichtig, unterstützend gewisse Nahrungsergänzungen zu verwenden. Das gilt übrigens nicht nur für den Spitzensport, sondern auch für den «Spitzenalltag» heute, wo Stress und Hektik vorherrschen.

AV: Weshalb stehen Sie für A.Vogel Glucosamin^{Plus} d.h. für die Marke A.Vogel mit Ihrem Namen ein?

NB: Ich bin voll davon überzeugt. Gerade nachdem ich einen derart massiven körperlichen Schaden erlitten habe, habe ich verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Ich möchte gerne auch die nächsten 40 Jahre meines Lebens noch richtig funktionieren. Deshalb ist Glucosamin^{Plus} von A. Vogel für mich die sinnvolle, natürliche Nahrungsergänzung, damit meine Gelenkbeweglichkeit erhalten bleibt und der Knorpelabbau verzögert werden kann.

AV: Nun sind nicht alle Menschen Ausnahmesportler wie Sie. Haben Sie einen Tipp für «Couch-Potatoes» oder Geschäftsleute?

NB: Ich war, bevor ich mit dem Sport angefangen habe, total unsportlich und übergewichtig. Der Grund, weshalb ich mit dem Sport begann, war nur der, dass ich abnehmen wollte. Ich habe mich gefragt, ob ich dafür drei Mal in der Woche eine halbe Stunde Zeit für mich und meinen Körper habe. Die Antwort war «Ja». Ich glaube, dass es auch für andere Leute hilfreich sein könnte, wenn sie eine Vereinbarung mit sich selber treffen und sich fragen: «Bin ich mir das wert? Habe ich drei Mal pro Woche eine halbe Stunde für mich und meinen Körper?» Ich glaube, das hilft auch bei der Entscheidung, welche Sportart man ausüben will, ja generell bei der Frage nach der eigenen Gesundheit. Bin ich es mir wert, dass ich gesund lebe? Die Antwort kann für jeden Menschen nur lauten: «Ja, ich bin es mir wert», und dann muss man handeln.

AV: Frau Badmann, herzlichen Dank für das Gespräch.

Eineinhalb Jahre nach dem schweren Sturz belegte sie im Juni 2009 bereits schon wieder Platz 3 und hinter der amtierenden Weltmeisterin Platz 2 bei zwei topbesetzten Rennen in den USA. Zur Zeit bereitet sie sich auf den nächsten Ironman in Hawaii im September 2009 vor. ●

Interview: Clemens Umbricht



Nature First Tipp:
Bewegungsfreiheit – A.Vogel Glucosamin Plus ist ein natürliches Glucosamin-Präparat mit Hagebuttenextrakt. Eine genügende Versorgung mit Glucosamin kann dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und dem Schutz des Knorpels dienen.

Natascha Badmann zu Besuch in der Nature First

Donnerstag, 29. Oktober
19.30 Uhr

Vortrag: Körperlich und mental fit

Natascha Badmann erzählt von Ihren Erfahrungen als Spitzensportlerin. Erfahren Sie mehr über Glucosamin^{Plus} und wie Sie Ihre Bewegungsfreiheit aufrechterhalten. Anmeldung direkt in der Nature First oder unter 044 496 60 30 (Eintritt CHF 10.–)

NAME UND VORNAME

TELEFON



Im grossen Kessel wird Strath® Aufbaupräparat angerührt.



Der Saft der Kraft schafft

Seit über 48 Jahren versorgt die Familienfirma Bio-Strath AG die halbe Welt mit ihrem natürlichen Aufbaupräparat.

Die Firma Bio-Strath AG wurde im Jahr 1961 von Friedrich Pestalozzi gegründet. Dieser litt in jungen Jahren am

Menière-Syndrom, einer fast unheilbaren Krankheit. Durch Zufall stiess er auf das konzentrierte Kräuterhefepräparat des deutschen Chemikers Dr. chem. phil. Walter Strathmeyer.

Friedrich Pestalozzi nahm das Präparat ein und war nach wenigen Monaten geheilt. Seit über 50 Jahren nimmt er nun das Aufbaupräparat täglich zu sich.

Friedrich Pestalozzi erhielt von Dr. Strathmeyer das Rezept und die Lizenz und konnte somit das Strath®-Verfahren weiterführen und natürliche Aufbaupräparate aus Kräuterhefe herstellen. Er hielt sich dabei an vier Prinzipien, welche noch heute von dem Unternehmen Bio-Strath AG eingehalten werden:

Die Firmengrundsätze:

- **Naturbelassenheit der Wirkstoffe erhalten**
- **Keine Beigabe von künstlich erzeugten Substanzen**
- **Natürliche Haltbarkeit ohne Konservierungsmittel**
- **Wirkungsnachweis nach streng wissenschaftlichen Kriterien, insbesondere die Stärkung der Immunabwehr**

Heute wird die Firma Bio-Strath AG von David Pestalozzi, Sohn des Firmengründers, und dem technischen Direktor Alfred Habegger geführt. Das Unternehmen beschäftigt 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und produziert und verkauft in über 50 Ländern weltweit die Strath® Aufbaupräparate. ▶

◀ In Südafrika hat man mit dem Präparat erste Erfolge in der Behandlung von ADS und ADHS bei Kindern erzielt, in arabischen Ländern wird Anima-Strath® an Rennkamele verfüttert und in nordeuropäischen Ländern stärken viele ihr Immunsystem mit Strath®, um die langen dunklen Wintermonate gut zu überstehen.

Wirksamkeit durch Studien belegt

Bis heute liegen über 35 Studien vor, welche die positive Wirkung von Strath® belegen.

Die Kräuterhefe in den Strath®-Aufbaupräparaten enthält 61 Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren). Das Kräuterhefepräparat unterstützt die körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte in jeder Lebenslage und in jedem Alter. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, die sportliche Ausdauer verbessert und Müdigkeit erfolgreich bekämpft.

Die Nature First Apotheke blickt nun auch schon auf eine langjährige positive Erfahrung mit Strath® Produkten. Wir empfehlen die Strath® Aufbaupräparate bei Müdigkeit, Stress sowie als begleitendes Aufbaumittel während Krankheit und in der Rekonvaleszenz.

Die Kundenrückmeldungen sind stets positiv, umso mehr freut es uns, mit dem Unternehmen Bio-Strath AG zusammenzuarbeiten.

Das Nature First Team durfte den Betrieb der Bio-Strath AG bereits besichtigen und das familiäre und professionelle Unternehmen kennenlernen. Auch Sie haben diese Möglichkeit: Gerne öffnet Ihnen die Bio-Strath AG die Türen ihres Produktionsbetriebes in Herrliberg, hoch über dem Zürichsee. Nehmen Sie an der Nature First Lesereise zur Firma Bio Strath AG teil.

Anmeldetalon nebenstehend.



Nature First Lesereise

Ein Besuch bei der Bio-Strath AG mit Paul Blöchlinger



Wir besuchen den Fabrikationsbetrieb der Bio-Strath AG, bekannt seit 1961 mit dem bewährten, 100% natürlichen Strath® Aufbaupräparat.

Das Produkt wird nach einem speziellen Herstellungsverfahren produziert. Der Betrieb liegt oberhalb des Zürichsees an schönster Aussichtslage in der Gemeinde Herrliberg.

Bio Strath AG gewährt Ihnen exklusive Einblicke in ihren Fabrikationsbetrieb. Sehen Sie wie der «Saft der Kraft schafft» produziert wird. Begleitet wird der Ausflug durch Paul Blöchlinger, dipl.Drogist HF von der Nature First. Der Ausflug wird durch ein gemütliches Mittagessen im Restaurant Kittenmühle in Herrliberg abgerundet.

Reisedatum: **Mittwoch, 30. September 2009**

Besammlng: **09.00 Uhr vor der Nature First Apotheke am Albisriederplatz**
09.15 Uhr Abfahrt: nach Herrliberg, Zürich, Dauer der Fahrt ca. 30 Minuten

10.00 Uhr Rundgang durch den Betrieb, Vortrag und Film über Herstellung und Forschung

Mittagessen: **ca. 12.15 Uhr im Restaurant Kittenmühle Herrliberg**

Rückreise **14.00 Uhr**

Reiseleitung: **Paul Blöchlinger, dipl.Drogist HF von der Nature First**
Kosten: **pro Person inkl. Mittagessen (exkl. Getränke) CHF 35.– mit Überraschungsgeschenk (zahlbar beim Zusteigen in unseren Bus)**

Anmeldung: **mit untenstehendem Talon (Anmeldeschluss 28. September 2009)**

Anmeldung in der Nature First abgeben oder senden an:
 Nature First Apotheke und Drogerie,
 Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.
 Telefonische Anmeldung unter
044 496 60 30



Bon ausfüllen und Sie sind dabei! **BON**

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ

ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT



Von Annick Dardel

Es fällt auf durch Unaufmerksamkeit, Impulsivität und manchmal auch Hyperaktivität. Keineswegs aus böser Absicht tanzt ein ADHS-Kind aus der Reihe – egal ob am Mittagstisch, in der Klasse oder beim Fussballtraining. Es fällt ihm schwer, still zu sitzen, zuzuhören oder sich auf etwas zu konzentrieren. Das ist nicht nur für das Kind selbst sehr schwierig, sondern auch für sein ganzes Umfeld – Eltern, Geschwister, Klassenmitglieder oder Lehrpersonen.

Was ist AD(H)S?

Kaum eine andere Erkrankung hat in den letzten Jahren zu so vielen Diskussionen geführt wie ADHS. Die Krankheit gab es schon früher, ist aber inzwischen die weltweit bestuntersuchte Störung in der Kinderpsychiatrie. Mehr als 6000 Studien wurden bereits publiziert. ADHS lässt sich inzwischen sehr gut diagnostizieren. Man unterscheidet zwischen ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) und ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung).

Was verursacht ADHS?

Die Ursache für ADHS ist noch nicht so eindeutig zu orten. Die Wissenschaft geht heute aber von genetischen Ursachen aus. ADHS ist eine Funktionsstörung im Gehirn, die in den meisten Fällen vererbt ist. Die Krankheit kann nicht durch falsche Erziehung oder schwierige Familiensituationen entstehen, aber das Lebensumfeld, in welchem das betroffene Kind aufwächst, kann die Anlagen verstärken oder abschwächen. Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeit können ebenfalls Einfluss auf ADHS haben. Experten gehen davon aus, dass es sich bei ADHS um eine Informationsstörung in jenen Teilen des Gehirns handelt, die verantwortlich für Problemlösung, Planung und Impulskontrolle sind. Es wird vermutet, dass zu wenig von einem bestimmten Botenstoff vorhanden ist, welcher für die Informationsübermittlung im Gehirn notwendig ist. Wenn zu wenig von diesen Botenstoffen vorhanden sind, werden Informationen nicht richtig verarbeitet und dies führt zu einer permanenten Reizüberflutung. Deshalb kommt es zu unaufmerksamem, impulsivem und manchmal hyperaktivem Verhalten.

Wie wirkt sich ADHS auf das Kind aus?

Durch das eingeschränkte Vermögen, die Wahrnehmung und Verarbeitung von äusseren Eindrücken gezielt zu steuern, ist es für ein ADHS-Kind sehr schwierig, dem Unterricht zu folgen. Es kann sich nicht richtig konzentrieren, nicht stillsitzen, lässt sich leicht ablenken, spielt gerne den Klassenclown oder spricht einfach dazwischen. Man darf dabei nie vergessen, dass ein ADHS-Kind dies niemals mit Absicht tut. Es kann nicht anders. Und das kann für das Kind langfristig fatale Folgen haben. ADHS hat nichts mit Fleiss oder Intelligenz zu tun, aber wenn sich das Kind in der Schule nicht konzentrieren oder aufpassen kann, wird es Schwierigkeiten haben, den Lehrplan zu erfüllen und das eigene Verhalten an die Mitmenschen anzupassen, entsprechend zieht sich das bis ins Erwachsenenalter. Um den ADHS-Patienten zu ermöglichen, sich im Berufsleben durchzusetzen und in der Gesellschaft zu integrieren ist es sehr wichtig, ihnen eine individuelle Unterstützung zu bieten. ►

◀ Was sind die Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS?

ADHS ist grundsätzlich nicht heilbar und wächst sich auch mit dem Alter werden nicht aus, aber es ist für das betroffene Kind sehr wichtig, die Symptome von ADHS, Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität zu behandeln, damit es sich wohler fühlt, besser konzentrieren kann und in seinem sozialen Umfeld respektiert wird und dadurch eine weitgehend normale soziale und schulische, bzw. berufliche Entwicklung durchleben kann.

Für die Eltern entscheidend ist, dass sie die Krankheit kennen und sich derer bewusst sind. So können sie besser damit umgehen. Ein ADHS-Kind braucht ausserdem klare Regeln und feste Strukturen. Positives Verhalten sollte gelobt und Zuneigung gezeigt werden.

Verhaltenstherapie ist eine wichtige und sinnvolle Massnahme bei ADHS. Oft genügt Verhaltenstherapie alleine aber nicht. Aus diesem Grund wird sehr häufig medikamentös therapiert. Die klassische Schulmedizin setzt oft den synthetischen Wirkstoff Methylphenidat (Ritalin®) ein. Dieser Wirkstoff wirkt an den Nervenenden und reguliert die Informationsübermittlung. Langzeitstudien über gesundheitliche Folgen gibt es aber zu diesem Wirkstoff noch nicht.

In der Nature First unterstützen wir die alternativen Behandlungsmöglichkeiten. Der Einsatz von Homöopathie, Phytotherapie, Spagyrik und Nahrungsergänzungspräparaten hat sich bewährt und kann die Symptome von ADHS lindern.

Omega-3-Fettsäuren haben in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Es gibt wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Omega-3-Fettsäuren bei langfristiger Einnahme einen positiven Effekt auf das Gehirn und die Nervenzellen haben. Sie verbessern das Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und die allgemeine kognitive Leistung.

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Es sind essentielle Nährstoffe und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden.

Omega-3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fettreichen Fischen wie Sardine, Lachs, Thunfisch, Hering und Makrele vor. Leider sind die Mengen von diesen Fettsäuren sehr gering, deshalb empfiehlt sich eine zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungspräparaten, welche Omega-3-Fettsäuren enthalten (zum Beispiel Burgerstein DHA).

Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist von grosser Bedeutung. Dabei spielen die Vitamine der B-Reihe, Magnesium, Calcium, Zink und Eisen sowie Kalium und Selen eine wichtige Rolle.

Als pflanzliche Therapieform bieten sich Präparate an wie Ceres Daucus comp. oder Ceres Ginkgo Urtinktur.

Ceres Daucus comp. (Wilde Möhre-Komplex) wird eingesetzt bei Konzentrationsstörungen und Antriebsschwäche. Ginkgo-Präparate wie zum Beispiel Ceres Ginkgo Urtinktur, verbessern den Gehirnstoffwechsel und somit die Konzentrations- und Gedächtnisfunktionen.

Natürliche Heilmittel wirken sanft und zeigen keine Nebenwirkungen. Es kann dem ADHS betroffenen Kind helfen, sich selber besser wahrzunehmen und zu steuern. Es gibt ihm die Chance, dem Unterricht zu folgen und sich sozial zu integrieren.

Nebst diesen Therapieformen sollte auch die Ernährung des betroffenen Kindes oder Erwachsenen beachtet werden. Nachweislich reagiert eins von 100 ADHS-Kindern auf bestimmte Nahrungsmittel mit einer Verschlechterung der Verhaltenssymptome. Ein Facharzt oder Ernährungsberater sollte hier unterstützen. Generell gilt: Gesunde und ausgewogene Ernährung kann das Verhalten positiv beeinflussen. Ein ausgeglichenes Säure-Base-Gleichgewicht unterstützt den Stoffwechsel und kann hier auch helfen (Burgerstein Probase). Für eine ausführliche Beratung empfangen wir Sie gerne in unserer Nature First Apotheke am Albisriederplatz in Zürich. ●

Die wichtigsten Symptome von ADHS

- Erhebliche Konzentrationsstörungen, Unaufmerksamkeit, Vergesslichkeit
- Impulsivität, zum Beispiel Wutanfälle, Ungeduld
- Hyperaktivität ist nur bei einem Teil der Patienten vorhanden

Vortrag:

Unser Kind ist ein Zappelphilipp

Gerne laden wir Sie zum Informationsabend über ADHS ein.

Erfahren Sie mehr über die Einflüsse der Ernährung, Vitalstoffe und die Möglichkeiten einer komplementären Behandlung.

Mittwoch,

30. September 2009

19.30 – ca. 21.00 Uhr,

Anmeldung direkt in der Nature First oder unter

044 496 60 30



Burgerstein Omega-3 DHA: Mehr müssen Sie sich nicht merken.



Dieses hochkonzentrierte Fischöl-Präparat mit der wertvollen Omega-3-Fettsäure DHA leistet einen wichtigen Beitrag für Ihre Hirnfunktion.

Tut gut.
Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

www.burgerstein.ch

An dieser Stelle könnte auch Ihre Frage stehen. Senden Sie Ihre Frage an apo@naturefirst.ch mit dem Betreff: Online Beratung.



Pro Ausgabe werden 4 Fragen in der Nature First Zeitung beantwortet.

Heute mit Sandra Di Sorte

Frau M.R., Zürich

«Ich arbeite täglich vor dem Computer und habe deshalb trockene, müde und brennende Augen. Ich möchte aber nichts in die Augen tropfen. Gibt es etwas anderes, was mir helfen könnte?»

«Dafür haben wir das ideale Produkt: Nutrexin Basic Eye Gel. Es kühlt und belebt Ihre gereizte Haut. Einfach morgens und abends und je nach Bedarf mehrmals täglich auf das geschlossene Lid und rund um das Auge auftragen. Ihr Make-up wird dadurch nicht beeinträchtigt! Die Augenreizung wird gelindert und das Hautgefühl verbessert. Ihre Augen werden sich wieder frisch, wach und beruhigt anfühlen!»

Frau E.F., Dübendorf

«Ich habe immer extrem trockene Füße und auch Hornhaut. Leider habe ich schon vieles ausprobiert, leider ohne Erfolg. Was hilft mir da am besten?»

«Da wird Ihnen Santé Natur Kartoffelbalsam helfen. Dieser aus vielen wertvollen und natürlichen Rohstoffen hergestellte Balsam hilft Ihnen bei trockener Haut, Hornhaut, Schunden und auch Reizungen und Rötungen, besonders auch an zu Hornhaut neigender Haut wie Füße, Hände, Ellenbogen oder Knie. Der Kartoffelbalsam zieht rasch ein und

fettet nicht. Er macht die Haut langfristig weich und widerstandsfähig und ist sehr gut hautverträglich. Der Santé Natur Kartoffelbalsam ist parfümiert oder unparfümiert erhältlich.»

Herr A.K., Uitikon-Waldegg

«Ich fahre bald für längere Zeit in den Urlaub und frage mich, ob es etwas gibt, das ich unbedingt in meiner Reiseapotheke haben sollte und das ich für verschiedene kleine Notfälle einsetzen kann.»

«Wir empfehlen Ihnen, einen Nature First Odin Help Spray mit einzupacken. Dieser Bachblüten Notfall Spray ist der ideale Begleiter für alle Fälle. Er hilft bei Insektenstichen, bei kleinen Verbrennungen oder innerlich angewendet ist er der wohltuende und beruhigende Helfer in kleinen Notsituationen, egal ob Verletzungen, Schockzustände oder Stresssituationen.»

Frau U.O., Zürich

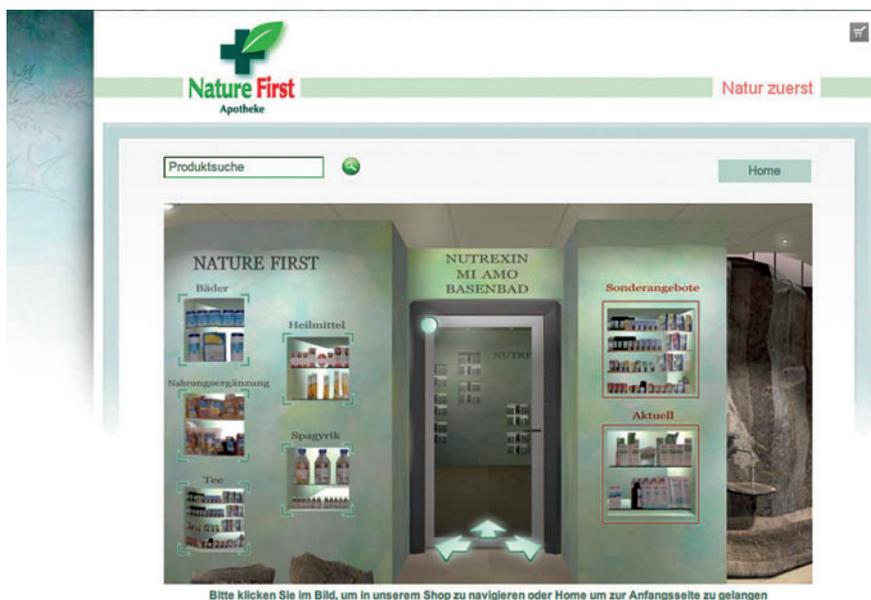
«Ich habe sehr oft Verdauungsschwierigkeiten, besonders leicht fettiges Essen verursacht bei mir immer starke Blähungen, Druckgefühl und sogar

Übelkeit. Ich möchte aber nicht ein starkes Medikament einnehmen. Was raten Sie mir?»

«Wir raten Ihnen eine Therapie mit einem pflanzlichen Arzneimittel. Die von Ihnen beschriebenen Symptome weisen auf eine Funktionsstörung der Leber hin. Diese übernimmt wichtige Entgiftungs-, Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen. Die Leber und deren Funktionen können durch natürliche Bitterstoffe angeregt werden. Solche sind zum Beispiel in den A.Vogel Boldocynara Leber-Galle-Tropfen oder im ayurvedischen Arzneimittel Liv.52 enthalten.» ●

Alle freiverkäuflichen Produkte können Sie bestellen unter www.naturefirst.ch.

Natürlich beraten wir Sie gerne auch vor Ort. Geniessen Sie die entspannende Atmosphäre in der Nature First Apotheke am Albisriederplatz in Zürich!



Nature First, Albisriederplatz 3, CH-8003 Zürich, Tel 044 496 60 30, Fax 044 496 60 37, apo@naturefirst.ch, Mo-Fr 9.00-19.00 Sa. 9.00-17.00

Tauchen Sie in unseren virtuellen Shop ein:
www.naturefirst.ch

Online Beratung

Oeko-Luxus für

von Annick Dardel

Wie schön kann es sein, die Natur auf der Haut zu spüren. Ein sanfter Duft von frischem Lavendelöl auf der Haut erinnert an den Urlaub in der Provence. Das natürliche Rosenöl weckt Erinnerungen aus der Kindheit an die wunderschönen, farbig blühenden Rosensträucher im Garten.

Nicht nur natürliche ätherische Öle werten eine natürliche Kosmetik auf, sondern auch andere wertvolle Inhaltsstoffe aus der Natur. Die Haut ist unser grösstes Organ und hat eine enorme Fläche, um Stoffe aufzunehmen. Deshalb sollten wir bewusst

Sorge tragen und bewusst Produkte aus natürlichen Inhaltsstoffen aussuchen.

Reine Naturkosmetik enthält ausgewählte Inhaltsstoffe aus der Natur. Es werden keine synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe verwendet. Anstelle von häufig in Kosmetika verwendeten Mineralölen, enthalten Naturkosmetika natürlich belassene pflanzliche Öle, zum Beispiel hautpflegendes Mandelöl oder stärkendes Johannisöl. Als Emulgatoren werden natürlich vorkommendes Lanolin oder Lecithin verwendet. Als Konservierungsmittel, sofern überhaupt notwendig, wird meist natürlicher Weingeist eingesetzt. Doch auch die als Duftstoffe verwendeten ätherischen Öle bieten in den Produkten einen ausgesprochen guten Schutz vor Mikrobenbefall. Echte Naturkosmetik punktet aber nicht nur mit den naturbelassenen, reichen Inhaltsstoffen, sondern auch mit ökologischen Aspekten – vom Rohstoff bis zur Verpackung. Ausserdem wird auf Tierversuche strikte verzichtet.

Weshalb überhaupt Naturkosmetik?

Naturkosmetik ist nicht nur einfach ein Trend. Gerade in der heutigen Zeit voller Stress, Hektik, Ruhelosigkeit und schädlicher Umwelteinflüsse sind viele Menschen gesundheitsbewusster geworden – vor allem, was die Ernährung betrifft. Doch genügt ge-

sunde Ernährung allein, um eine gepflegte, gesunde Haut zu bewahren oder zu erhalten? Gerade bei der Ernährung legen die meisten Menschen immer mehr Wert auf schadstofffreie Produkte. Weshalb dann täglich eine Gesichtscrème mit synthetischen Konservierungsmitteln, Duftstoffen und Farbstoffen auftragen, welche tief unter die Haut eindringen?

Die Problematik von synthetischen Stoffen, welche oft in Kosmetika enthalten sind, ist nicht mehr unbekannt. Viele dieser synthetischen Stoffe können Allergien auslösen oder andere schädliche Auswirkungen auf den Körper haben. Eine kurze Übersicht über häufig verwendete problematische Inhaltsstoffe finden Sie im Kasten auf der linken Seite.

Ausserdem bietet uns die Natur wundervolle Rohstoffe, die für unsere Haut gesund, wertvoll und pflegend sind. Unser Körper ist Natur – Natur mit Natur zu pflegen ist sinnvoll und deshalb auch ratsam.

Woran erkennt man echte Naturkosmetik?

Reine Naturkosmetika zu erkennen ist gerade heutzutage, wo das Sortiment überaus breit ist, nicht immer einfach. Wahrscheinlich hat niemand Lust, jedes einzelne Produkt in die Hand zu nehmen und erst einmal die Inhaltsstoffe zu analysieren, zumal diese Aufzählung immer für Adlernaugen gefertigt ist – oft viel zu klein gedruckt. Aber natürlich gibt es für jene, die nicht jeden Inhaltsstoff analysieren möchten oder können, auch andere Hilfestellungen: Nehmen Sie ungeniert professionelle Beratung in Anspruch. Ausgebildetes Fachpersonal wird Ihnen helfen, die richtige Produktlinie und die entsprechenden Produkte zu finden. Wenn Sie sich doch lieber alleine durch den Kosmetikdschungel kämpfen möchten, bieten Ihnen sogenannte Labels Hilfe. Nebst den bekannteren Bio- oder Demeterlogos gibt es weitere ▶

Problematische Inhaltsstoffe

Formaldehydhaltige Konservierungsstoffe:

Können Allergien, Haut-, Atemwegs- oder Augenreizungen verursachen

Polyethylenglycole (PEG): Emulgatoren, welche die Haut poröser und durchlässiger machen

Phthalate: Weichmacher, stehen im Verdacht, die Fortpflanzungsorgane anzugreifen

Lauryl Sulfat: Reinigungssubstanzen, stehen im Verdacht, Haarausfall und Nierenschäden zu verursachen

Dimethicone:

Silikonöl, welches schwer abbaubar ist, umweltrelevant

die Haut

◀ Labels, bei welchen man sich sicher sein kann, dass ein gewisses Mass an Mindestanforderungen erfüllt ist. Eine kleine Übersicht über existierende Labels der Naturkosmetik finden Sie im Anschluss an den Text.

Welche Kosmetiklinie erfüllt diese Kriterien?

Vleur, eine neue Schweizer Naturkosmetiklinie, verwendet für ihre hochwertigen Produkte ausschliesslich pflanzliche Inhaltsstoffe, welche doppelt zertifiziert sind. Die neue Kosmetik-Serie befolgt konsequent folgende Grundsätze: Keine synthetischen Konservierungsmittel und keine chemischen Farbstoffe. Alle Inhaltsstoffe sind aus 100% natürlichem Ursprung mit einem Biopflanzenanteil von über 95%. Vleur verzichtet ausserdem komplett auf den

sonst allgemein üblichen Zusatz von Wasser in Pflegeprodukten. Stattdessen wird reines Aloe Gel und Saft der wilden Aloe Anmaris verwendet. Diese Pflanze besitzt eine aussergewöhnlich gute Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, was den Pflegeeffekt der Vleur Produkte noch mehr erhöht. Die Haut kann länger Feuchtigkeit speichern und ist so geschützt vor dem Austrocknen. Die rund 70 verwendeten Inhaltsstoffe der Linie reichen von Ginkgo, Schafgarbenextrakt und Mandelöl über Ginseng, Feigwurz bis hin zu Lavaerde und Rosskastanie. Hauteigene Anti Aging-Wirkstoffe wie Hyaluronsäure und Ceramide sowie Liposome bilden dabei eine durchgehende Grundlage bei allen Seren und Crèmes von Vleur. Die Linie besteht aus 19 Produkten, welche gezielt Probleme wie unreine, fettende Haut, sensible, trockene

Haut sowie Couperose, hyperpigmentierte Haut und Falten behandeln. Allen Cremes gemeinsam ist der Anti-Aging Effekt. Die Produkte verfeinern die Haut sichtbar und bringen einen frischen, strahlenden Teint hervor. ●

Nature First Pflegeabend

Wenn Sie Lust haben, Vleur besser kennen zu lernen und mehr über Naturkosmetik zu erfahren, dann profitieren Sie von unserem Vleur Pflegeabend in der Nature First am Albisriederplatz in Zürich am 28. September 2009 um 19.30 Uhr. Jede Teilnehmerin erhält ein schönes Geschenk.

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

Naturkosmetik-Labels (Auswahl)



Swiss Made 

BIO | vleur
anti-aging cosmetique



Es gibt Dinge, die an sich vollkommen sind – so wie die Natur selbst!

vleur- ihre biozertifizierte Cosmeceutical-Linie mit 100% Wirkstoffen und 0% Wasser



Räuchern – ein altes Ritual

von Sandra Di Sorte

Das Räucher-Ritual ist auch heute noch, wie seit uralten Zeiten, ein faszinierendes Erlebnis.

Das Verbrennen von edlen Substanzen wie Hölzer, Harze, Kräuter und Blüten gehört zu vielen alten Traditionen unserer Welt. Beim Verbrennen werden die Substanzen umgewandelt in Rauch, der die Essenz auf eine feinstoffliche Ebene trägt. Der Sinn des Räucherns war und ist es, über den Rauch unser irdisches Denken mit der Wahrnehmung von feinstofflichen, unsichtbaren Energien zu verbinden.

Über die sich sanft kräuselnde Rauchsäule kommen wir zur Ruhe und schöpfen Kräfte für die Seele.

In den Welten des Schamanismus hat das Räuchern traditionell eine etwas andere Bedeutung als wir westlichen Menschen es häufig gewohnt sind. Dem Schamanen dient das Einsetzen von Räucherstoffen nicht nur zur Raumaromatisierung und Verschönerung der heimischen Atmosphäre, sondern der Anhebung des Bewusstseins mit der Absicht, in die feinstofflichen Welten zu reisen und zwischen

den Welten zu vermitteln. Die Schamanen verwenden in ihren Ritualen grosse Mengen an Räucherstoffen, um den Raum intensiv und vollständig mit Rauch zu füllen. Auf diese Weise wird der Rauch zum Transportmittel in die nicht sichtbaren Welten.

Auch die alten Germanen waren naturverbundene Menschen, für die Räucherrituale ein ganz natürlicher Bestandteil ihres Lebens waren. Abschied, Höhepunkte und Wiederkehr des Sonnenlichtes wurden durch Feste und Räucherungen gewürdigt. Die germanischen Jahreszeitenfeste sind nach dem Stand von Sonne und Mond orientiert. Insbesondere handelt es sich um die zwei Tag- und Nachtgleichen am 21. März = Frühlingsanfang und am 23. September = Herbstanfang, die Sommersonnenwende mit dem längsten Tag am 21. Juni und die Wintersonnenwende am 21. Dezember.

So naturverbunden wie die indianische Kultur Nordamerikas bis heute geblieben ist, ist auch das Räucherwerk, das sie seit alters her benutzen. Da die Pflanzen fast immer so verwendet werden, wie sie gepflückt wurden, bewahren sie ihre gewachsenen Kräfte und können helfen, die Verbindung der Menschen zu den Reichen der Tiere, Pflanzen und Mineralien wieder zu stärken. Vor allem in den Wüsten im Westen der USA und den Rocky Mountains gibt es wie in alten Zeiten eine Vielfalt

verschiedener Pflanzen. Der Rauch, welcher durch Entzünden der heiligen Kräuter entsteht, wurde schon früh bei den Ureinwohnern Nord- und Südamerikas zum Reinigen der Luft verwendet.

Die Inkas, die ihren zentralen Mittelpunkt in Südamerika hatten, waren ein eng mit den göttlichen Gesetzen und der Natur verbundenes Volk. Sie wussten um

die Kraft verschiedener Kräuter und ihre Wirkung so wie deren Bedeutung. Die Räucherungen dienten unter anderem als Danksagung an unsere Mutter Erde und die Sonne.

Räuchern – eine kleine Einführung

Traditionell wurden Räucherstoffe auf glühender Kohle geräuchert, heutzutage ist die beliebteste Kohleart die Selbstzünderkohle. Sie ist einfach im Gebrauch, da sie sich einmal angezündet selbst durchzündet. Zudem braucht man ein feuerfestes Gefäss und eventuell etwas Sand. Nun kann die Räucherung beginnen, es sollte vorsichtig dosiert werden, da sowohl bei Harzen als auch bei Kräutern das Rauchvolumen gewaltig sein kann. ●

Die wichtigsten Räucherkräuter und Harze

Weisser Salbei (*Salvia alpine*)

Weisser Salbei wächst hauptsächlich im sonnigen Kalifornien und ist eine der stärksten Pflanzen zum Reinigen und Segnen von Räumen, Lebewesen oder Gegenständen.

Süssgras / Sweetgrass (*Hierochloe odorata*)

Süssgras gedeiht auf den Prärien und Weiden Nordamerikas. Sein Geruch ist leicht und süss und die Wirkung ist reinigend und um die Harmonie herbeizuholen und einkehren zu lassen.

Weihrauch (*Olibanum*)

Weihrauch hat allgemein eine geistig-spirituell klärende Wirkung. Er schafft eine gereinigte, ruhige, erhabene Atmosphäre und ist hilfreich bei Meditationen und Ritualen.

Copal (*Protium copal*)

Copalharz genießt in Mittelamerika den gleichen Ruf, wie bei uns der Weihrauch und gilt als Nahrung für Götter und Geister. Der Duft des Copal ist sehr angenehm und harmonisch.

Wüstenbeifuss (*Artemisia tridentata*)

Wüstenbeifuss ist eine Pflanze des Reinigens und Segens. Er findet seinen Einsatz in der Schwitzhütte und anderen Zeremonien.

Zeder (*Cedrus*)

Die Zeder steht für die Verbindung von Himmel und Erde und sie wird besonders gerne für Schutzräucherungen verwendet. Zudem verhilft sie zu Weisheit, Aufrichtigkeit, Stabilität und um unsere innere Achse zu finden.

Yerba Santa (*Eriodictyon californicum*)

Die indianische Pflanze bedeutet «heiliges Kraut». Geräuchert verbreitet sie einen wohlriechenden Duft, der wärmend wirkt und die Atmosphäre aufhellt.

Tauchen Sie ein in eine faszinierende Duftreise, in die geheimnisvolle Welt des Räucherns. Entdecken Sie die Vielfalt der Düfte dieser Welt und finden und erkennen Sie so etwas mehr von sich selbst.



Räucher-Set für die Ausräucherung einer Wohnung bei Nature First erhältlich.

Vorträge und Aktivitäten in der Nature First Apotheke und Drogerie

Laufend finden in unserer Apotheke spannende Vorträge und Aktivitäten rund ums Thema Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen.

agenda 2009



Donnerstag, 10. September

Beratungstag: **Bestimmen Sie Ihren Stoffwechsellyp mit Metabolic Typing**

Mittwoch, 16. September

Vortrag: **Energiegewinnung über die Haut**
Praktische Anwendung der Schüsslersalze

Montag, 28. September

Pflegeabend: **Mit vleur Kosmetik**

Mittwoch, 30. September

Nature First Reise: **Besichtigung der Firma Bio Strath in Herrliberg** (siehe Seite 13)

Mittwoch, 30. September

Vortrag: **ADHS – Alternative Behandlungsmöglichkeiten**

Mittwoch, 14. Oktober

Vortrag: **Bach-Blüten – Die sanften Heiler**

Donnerstag, 15. Oktober

Beratungstag: **Bach-Blüten – Die sanften Heiler**

Donnerstag, 17. Oktober

Beratungstag: **Mediale Beratung mit Samira Jad**

Mittwoch, 21. Oktober

Vortrag: **Altes Wissen über Blutegel – Besonders bei Tinnitus/Gehörsturz**

Donnerstag, 22. Oktober

Vortrag: **Gefühlscoaching mit EFT – und wie Sie damit Ihren Alltag vereinfachen können**

Samstag, 24. Oktober

Beratungstag: **Chakra-Messtag**

Dienstag, 27. Oktober

Vortrag: **Natürlich durch die Schwangerschaft**

Donnerstag, 29. Oktober

Beratungstag WELEDA: **Lassen Sie Ihre Hände verwöhnen**

Donnerstag, 29. Oktober

Vortrag: **Natascha Badmann – Körperlich und mental fit**

Mittwoch, 11. November

Vortrag: **Aura-Soma – Farben als Spiegel der Seele**

Donnerstag, 12. November

Beratungstag: **Aura-Soma mit Doris Hasler**



Die Vorträge finden jeweils von 19.30 – ca. 21.00 Uhr in den Räumen der Nature First Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich statt. Der Eintritt beträgt jeweils CHF 10.-.

An den Beratungstagen offerieren wir Ihnen gerne eine Kurzberatung von 30 Minuten für CHF 20.-

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung persönlich bei uns in der Nature First Apotheke und Drogerie oder unter der Nummer: 044/ 496 60 30 entgegen. Genauere Details zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf www.naturefirst.ch

Ihre Treue wird belohnt!

Mit der **Nature First** Bonuskarte Punkte sammeln und profitieren.
 Pro 1 Franken Einkauf schreiben wir Ihnen einen Treuepunkt auf Ihrem persönlichen Konto gut.
 Pro Rezeptbezug werden Ihnen 100 Treuepunkte gut geschrieben.
 Vierteljährlich rechnen wir Ihr Konto ab und Sie erhalten pro 500 Treuepunkte einen Gutschein im Wert von CHF 5.-, den Sie bei uns in der **Nature First** einlösen können.
 Als KarteninhaberIn können Sie exklusiv von attraktiven Angeboten profitieren.



Farfalla Repair Shampoo Jojoba-Aloe 200 ml
 Schön gepflegtes Haar mit Farfalla. Eignet sich für die tägliche Anwendung und spendet viel Feuchtigkeit!
CHF 13.- statt CHF 16.-
 (gültig mit Bonuskarte bis 31.Oktober 2009 gegen Abgabe diese Bons)



Eduard Vogt Weizenkeim Duschbalsam 1000 ml
 Wir schenken Ihnen beim Kauf von 1 Liter Nachfüllflasche **200 ml Weizenkeim Duschgel CHF 25.-** statt CHF 32.60
 (gültig mit Bonuskarte solange Vorrat gegen Abgabe diese Bons)



Nature First Angebote



Nature First Räucherset
 Eine schöne Auswahl an Kräutern und Harzen bringt Ihnen Abwechslung beim Räuchern!
CHF 36.50
 Ihr Geschenk: **500 Bonuspunkte**
 (gültig mit Bonuskarte bis 31.Oktober 2009 gegen Abgabe diese Bons)



A. Vogel Rheumagel
 Hilft bei Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und bei Muskelverspannungen
CHF 19.80
 Ihr Geschenk: **500 Bonuspunkte**
 (gültig mit Bonuskarte solange Vorrat gegen Abgabe diese Bons)

Nature First Angebote

Noch keine Karte? Antragsformular ausfüllen und wir schenken Ihnen 499 Bonuspunkte zum Start!

Antragsformular

Geben Sie das Formular bei Ihrem nächsten Einkauf bei uns ab und Sie erhalten umgehend die Bonuskarte.

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Alle Angaben werden im Rahmen des Treueprogramms streng vertraulich behandelt und in keinem Fall Dritten zugänglich gemacht.

NAME _____
 VORNAME _____
 STRASSE _____
 PLZ _____ ORT _____
 GEBURTSTAG _____
 ORT DATUM UNTERSCHRIFT _____

Nature First Angebote

Erholung für müde Augen- partien

Strafft und kühlt angenehm
die müde, gereizte und
gestresste Augenpartie



Ihr Geschenk CHF 5.–

Beim Kauf eines Nutrexin Eye Gel schenken wir Ihnen eine Luxusprobe von Nutrexin Basic Gel im Wert von CHF 5.–, Nutrexin Basic Gel ist feuchtigkeitsspendend und kann Ihrer Haut helfen sich zu regenerieren, jünger und wieder straffer auszusehen.