



Nature First AG  
Apotheke und Drogerie  
Albisriederplatz 3  
8003 Zürich

[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

Nature First-Kundenzeitung Nr. 5  
1. September 2010

# Nature First

**Der Darm,  
das  
vergessene  
Organ**

SEITE 4

**Haar-  
mineral-  
analyse**

SEITE 6

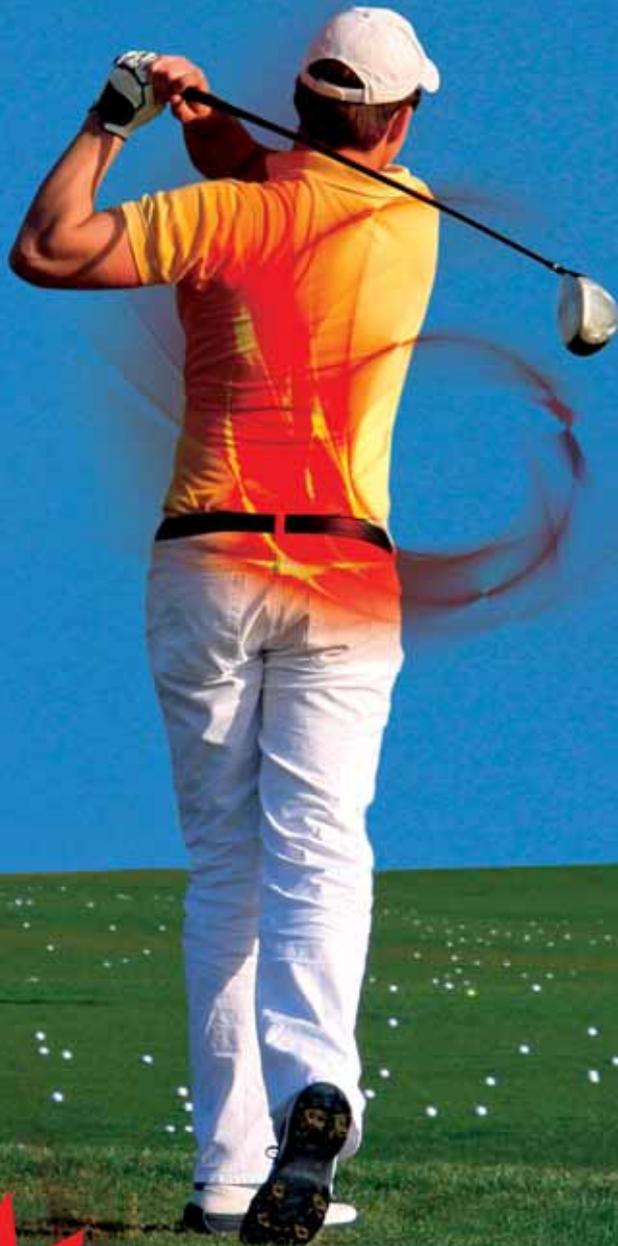
**Aronia-  
beere**

SEITE 8

**Gemmo-  
therapie**

SEITE 12

# Handicap Schmerz



## Nature First Schmerzsalbe

Wenn der Schmerz zuschlägt

Wärmend bei Muskel- und Gelenkschmerzen,  
rheumatischen Schmerzen und stumpfen  
Verletzungen

NatureFirst  
**HIT**  
Angebot!!!!

Nature First Schmerzsalbe für **CHF 24.50**  
und als Geschenk eine kleine Schmerz-  
salbe im praktischen Reiseformat.

Gültig gegen Abgabe dieses Bons bis 31. Oktober 2010

**BON**

# Editorial

Bereits sind die Tage wieder kürzer, und die Stimmung am Morgen lässt darauf hindeuten, dass der Herbst vor der Tür steht. Unser Körper beginnt sich langsam wieder auf die kältere Jahreszeit vorzubereiten, wobei wir ihn sanft unterstützen können. Wussten Sie, dass 80% des Immunsystems im Darm liegt? Daher ist es von Bedeutung, seinem Darm und der Verdauung Sorge zu tragen. Bei immer wiederkehrenden Erkältungen lohnt es sich, den Darm zu stärken und allenfalls mittels einer Haarmineralanalyse sein persönliches Mineralstoff- und Spurenelementprofil zu erstellen. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe der Nature First Zeitung.

Ein spannendes Programm mit Vorträgen wartet auch wieder auf Sie in den nächsten Monaten. So wird Jo Marty über die Gemmotherapie, einer noch eher unbekannt, jedoch sehr wirksamen Therapie berichten. Mit Richard Kellenberger können Sie an einem spannenden Vortragabend in die Welt der Schüsslersalze und Antlitzdiagnose eintauchen. Sie finden unser laufendes Programm unter [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch) und können sich dort bequem und einfach anmelden. Wir wünschen Ihnen einen schönen, bunten Herbst und freuen uns, Sie bei uns in der Nature First begrüßen und beraten zu dürfen.



Nadja Marty, Andrea Jenzer und Hildegard Flück, von links  
FOTO RENE LAMBERT

*Andrea Jenzer*  
Ihre Andrea Jenzer

## 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
-  Bellevue Zürichsee
-  Tram Nr. 3
-  Tram Nr. 2

## inhalt

Editorial	
So finden Sie uns	3
Darmsanierung	4
Haarmineral-Analyse	6
Die Aroniabeere	8
Notfallspray	9
AION A	10
Nature First-Leserreise	11
Gemmo-Therapie	12
Spenglersan	14
Interview mit Frau Dr. med. Gati	16
Rätzel	17
Agenda	18
Angebot	19

## IMPRESSUM

Herausgeber: Nature First Apotheke,  
Albisriederplatz 3, 8003 Zürich  
[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)  
Auflage: 30'000 Ex., erscheint 4x jährlich  
Beratungshotline: 044/496 60 30  
Email: [apo@naturefirst.ch](mailto:apo@naturefirst.ch)  
Redaktionsleitung: Andrea Jenzer  
Mitwirkende: Sigrun Spangenberg,  
Paul Blöchlinger, Hildegard Flück,  
Heidi Mühlmann  
Inserateverkauf: 044/496 60 30  
Grafik: René Lambert, 8004 Zürich  
Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg  
Papier: TerraPrint Gloss



Mix  
Produktgruppe aus vorbildlicher Waldbewirtschaftung und anderen kontrollierten Herkünften  
Groupe de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. IMO-COC-028635  
© 1996 Forest Stewardship Council

# Der Darm, das vergessene Organ



ANDREA JENZER

Gesundheit und Erholung eines Menschen hängen stark mit intakter Darmflora und Darmtätigkeit zusammen. Eine blühende Bakterien-Flora im Darm macht uns gesund und abwehrstark. Bei Verdacht auf einen geschwächten Darm, kann eine Darmsanierung den nötigen Schwung wiederbringen.

## Schlüsselrolle des Darms

Der Darm ist mit einer Länge von etwa 9 Metern und einer Oberfläche von 400 Quadratmetern eines unserer grössten Organe. Er spielt eine Schlüsselrolle, wenn es um unsere Gesundheit und das

Wohlbefinden geht, denn er bildet die Kontaktfläche zur Aufnahme der Nahrung. Rund 100 Billionen Bakterien, Darmflora genannt, besiedeln die Darmschleimhaut. Ihre Bedeutung ist enorm. Die Darmflora dient als Barriere und ist wesentlich mitverantwortlich für ein funktionierendes Immunsystem im Darm. Hier entscheidet sich, ob krankmachende Substanzen und Krankheitserreger in den Körper aufgenommen werden. Die Darmbakterien verhindern das Wachstum von krankheitserregenden Keimen und sorgen für einen ausgeglichenen Säuregehalt (pH-Wert), so dass die Verdauungsenzyme optimal funktionieren und die Nährstoffe gut verdaut und aufgenommen werden.

## Negative Einflüsse auf den Darm

Unsere Lebensumstände führen dazu, dass sich die Darmflora oft nicht im Gleichgewicht befindet. Konservierungsmittel in Fertigmahlzeiten wirken antimikrobiell, sie zerstören die für uns wichtigen Bakterien der Darmflora.

Auch Medikamente, insbesondere Antibiotika, Süsstoffe, Schwermetalle, ballaststoffarme Ernährung und Infektionen (zum Beispiel durch Hefepilze) beeinflussen die Darmflora negativ und erhöhen die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut. Stress und Hektik rauben uns zudem oft die Zeit und die Ruhe für eine ausgeglichene Ernährung und Bewegung an der frischen Luft. Wir essen generell zu schnell, zu viel und das Falsche. Auch belastende emotionale Situationen verhindern das gute Gedeihen der Bakterienkultur in unserem Darm.

«Chronische Darmstörungen sind das unbekannteste, weitverbreiteste und verhängnisvollste Leiden des modernen Menschen», konstatierte der bekannte österreichische Fastenarzt Franz Xaver Mayr, nach dem die bekannte F. X. Mayr Kur benannt ist.

## Mögliche Beschwerden

Verdauungsbeschwerden, diffuse Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall sind typische Symptome, die durch eine gestörte Darmfunktion auftreten können. Auch Allergien, Schlafstörungen und ein geschwächtes Immunsystem stehen oft im Zusammenhang mit einer geschwächten Darmflora. ▶

## NatureFirst Vortrag Der Darm, das vergessene Organ

Montag, 4. Oktober 2010

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist ein gesunder und gut funktionierender Darm mit einer geregelten Verdauung von enormer Wichtigkeit. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend, was Sie Ihrem Darm Gutes tun können.

Referentin: *Beatrice Savoldi*,  
dipl. Drogistin HF, ebi pharm AG

19.30 bis ca. 21.00 Uhr,  
Eintritt CHF 10.– pro Person  
Anmeldung in der Nature First Apotheke  
oder unter Telefon: 044 / 496 60 30

Beim Kauf eines Darmsanierungspaketes (SymbioLact, Activomin, Burgerstein L-Glutamin) erhalten Sie kostenlos eine praktische Wochenpackung SymbioLact für unterwegs im Wert von

CHF **12.25**



Gültig solange Vorrat!

◀ Von der gesunden Darmflora der Mutter profitiert auch das ungeborene Kind. Probiotika, in der Schwangerschaft eingenommen, reduzieren die Anfälligkeit auf spätere Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma und andere allergisch bedingte Krankheiten.

#### Probiotika

Probiotika nennt man Bifidobakterien und Laktobazillen, auch bekannt als Milchsäurebakterien, welche die Darmflora positiv beeinflussen. Ihre wertvolle Eigenschaft liegt darin, dass sie das Darmmilieu verbessern und stärken. Sie unterstützen das Wachstum der «guten» Darmbesiedler und bremsen die Vermehrung der unerwünschten Bakterien. Probiotika tragen bei zu einer besseren Verdauung und Entgiftung. Sie helfen, das Immunsystem zu stärken und die Leber zu entlasten. Auch ein positiver Effekt auf den Cholesterinspiegel ist zu beobachten. Diskutiert wird immer wieder, ob die Probiotika die Magenpassage überleben.

#### Positive Wirkung durch Huminsäure und Aminosäuren

Ein noch wenig bekanntes Naturprodukt ist die aus der Braunkohle gewonnene Huminsäure. Sie bildet auf der Darmschleimhaut einen beruhigenden Schutzfilm und eignet sich daher sehr gut bei gereizter Darmschleimhaut. Ausserdem besitzt die Huminsäure die Fähigkeit, Schadstoffe an sich zu binden und dadurch unschädlich zu machen. Auf diese Weise können entzündliche Prozesse im Darm gelindert werden.

Für einen gesunden Darm spielt auch die Aminosäure L-Glutamin eine wichtige, aufbauende Rolle. Sie liefert den Zellen der Darmschleimhaut die nötige Energie für den Aufbau. Oft wird L-Glutamin auch im Zusammenhang mit Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder einem entzündlichen Durchfall eingesetzt. Im Rahmen einer Darmsanierung werden Probiotika, Huminsäure und L-Glutamin kombiniert eingenommen (siehe Kasten rechts). ●



Nature First Tipp

## Darmsanierung, so funktioniert's!

Während 30 Tagen

3 mal täglich 2 Kapseln  
Activomin, mit Huminsäure

1 mal täglich 1 Beutel  
Symbiolact, mit Bifidobakterien  
und Laktobazillen

3 mal täglich 2 Kapseln  
Burgerstein L-Glutamin



**SYMBIO  
LACT®**

Der tägliche Beitrag  
für eine gesunde  
Darmflora.

Bringen Sie Ihre  
Verdauung in  
Schwung.

Mit wertvollen  
Milchsäurebakterien  
für Ihr Wohlbefinden.



# Haarmineralanalyse

ANDREA JENZER

Wer ständig unter unerklärlichen chronischen Beschwerden wie Allergien, Hautproblemen, ständig wiederkehrenden Infektionen leidet, ist möglicherweise durch Schwermetalle und andere toxische Stoffe belastet. Eine Haaranalyse kann Licht ins Dunkle bringen.

Paula Kundert ist ständig krank. Beim geringsten Luftzug fängt sie sich eine Erkältung ein, und fühlt sich oft schon morgens müde. Eines Tages beschliesst sie, eine Haarmineralanalyse machen zu lassen. Die Drogistin Andrea Jenzer von Nature First hat sich auf diesem Gebiet spezialisiert. Sie schneidet ihrer Kundin Haare von verschiedenen Stellen des Nackenbereiches nahe der Kopfhaut ab. Es braucht nicht viel, nur etwa ein halbes Gramm, das sind ein bis zwei Esslöffel voll. Paula Kundert atmet erleichtert auf, als sie nach der kurzen Prozedur in den Spiegel schaut. Es ist nichts zu sehen. Ihre Frisur sitzt wie zuvor.

Was sieht man aus der Haarmineralanalyse?

Jetzt werden die Haare zur Analyse in ein spezialisiertes Labor geschickt, wo die Haarprobe auf Schwermetalle und andere toxische Stoffe untersucht wird. Blei, Cadmium,

Quecksilber, Aluminium und Arsen sind typische Vertreter solcher belastender Stoffe.

Sie gelangen durch Umweltemissionen, Belastungen am Arbeitsplatz sowie Gegenstände und Produkte des täglichen Gebrauchs in den Körper und werden in Organen, Knochen, Gehirn und Haaren gespeichert. Dadurch entsteht eine chronische und schleichende Belastung des Körpers. Die toxische Wirkung von Schwermetallen besteht vor allem darin, dass sie die lebenswichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente verdrängen, behindern oder blockieren.

Ein hoher Bleigehalt zum Beispiel kann der Grund für ein geschwächtes Immunsystem sein, denn Blei unterdrückt die Funktion von Zink, das eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt. Hoher Gehalt an Quecksilber, Blei und Aluminium kann die Ursache für Störungen im Eisenstoffwechsel sein.

Auch Missverhältnisse zwischen lebensnotwendigen Stoffen, wie Zink, Kupfer, Mangan und Kalium werden durch die Haaranalyse aufgedeckt und man erkennt Mangelzustände durch unausgewogene Ernährung sowie aus dem Lot geratene Gleichgewichte im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt.

Woher kommen all die toxischen Stoffe?

Quellen für Schwermetalle und andere toxische Stoffe gibt es viele. Zahnfüllungen mit Amalgam enthalten Quecksilber und Cadmium. Nahrungsmittel, wie Fische, Gemüse und Früchte, können

Schadstoffe aus belasteten Gewässern und Böden oder Rückstände aus Pflanzenschutzmitteln enthalten. Wasser aus alten Bleirohren, Kochpfannen aus Kupfer und Aluminium und Büchsenahrung (Aluminium) sind weitere mögliche Quellen. Auch Kosmetika, wie Haarfärbemittel (Blei) und Deos (Aluminium), Auto- und Industrieabgase (u.a. Blei), Zigarettenrauch (Cadmium) und sogar Impfstoffe (z.B. Aluminium) gehören dazu.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Resultate aus der Haarmineralanalyse geben Aufschluss über Ihren persönlichen Status bezüglich der 38 getesteten verschiedenen Mineralien, Spurenelemente und toxischen Metalle. Darauf basierend können wir in der Nature First einen individuellen Behandlungsplan für Sie ausarbeiten. Schwermetalle können mit ausleitenden Massnahmen, zum Beispiel mit der Aminosäure L-Cystein und Chlorella, ausgeschwemmt werden. Durch gezielte Einnahme von einzelnen oder kombinierten Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen lässt sich zudem ein optimales Gleichgewicht wiederherstellen, das es für ein gesundes Leben braucht. Chronische Beschwerden, wie Hautprobleme, Allergien, Störungen im Eisenhaushalt und ständige Infektionen verschwinden dann mit der Zeit meist von selbst.

Paula Kundert hat ihre Resultate nach zehn Tagen in der Nature First abgeholt. In der rund 30 Minuten dauernden Besprechung hat sie mit Andrea Jenzer das weitere Vorgehen besprochen. Die 210 Franken für Haarmineralanalyse und Beratung bezahlte sie gerne. Schon wenige Wochen später ging es ihr wesentlich besser. Wann sie das letzte Mal erkältet war, hat sie beinahe schon vergessen. ●

BON

im Wert von CHF 20.–  
Reduktion auf eine  
Haarmineralanalyse,  
inklusive Beratung

Gültig bis 31. Oktober 2010

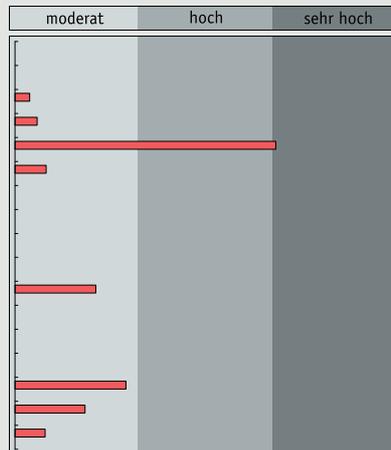


Patient: Mustermann  
 05.12.1966  
 m  
 Datum der Analyse: 01.01.2009 Ref. Nr.: 51851

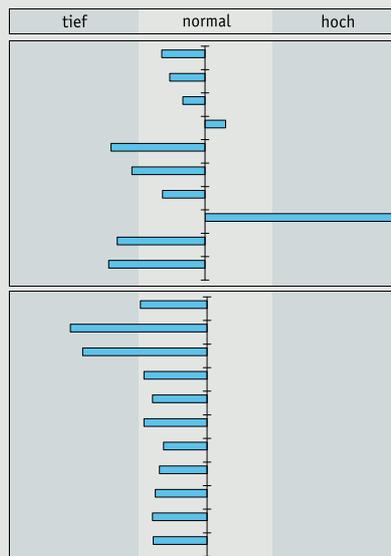
### Mineral-Analyse Gewebestatus

Untersuchungsmaterial: Kopffaare  
 Einheit der angegebenen Werte: ppm (parts per million)

Toxische Elemente	Referenzbereich	Messwert
Silber	0 - 1.2	< 0.01
Cadmium	0 - 0.12	< 0.01
Blei	0 - 3.3	0.38
Aluminium	0 - 12	2.1
Quecksilber	0 - 1.0	2.06
Arsen	0 - 0.2	0.05
Beryllium	0 - 0.1	< 0.002
Gold	0 - 0.3	< 0.03
Platin	0 - 0.2	< 0.05
Zinn	0 - 1.2	< 0.13
Uran	0 - 0.2	0.13
Antimon	0 - 0.2	< 0.06
Palladium	0 - 0.12	< 0.04
Thallium	0 - 0.2	< 0.08
Bismuth	0 - 0.5	0.44
Titan	0 - 6.0	3.33
Zirkonium	0 - 0.5	0.12



Mineralstoffe/Spurenelemente	Referenzbereich	Messwert
Calcium	300 - 1800	540
Magnesium	20 - 100	37.7
Phosphor	115 - 180	136
Zink	145 - 220	195
Chrom	0.04 - 0.3	0.03
Mangan	0.07 - 0.4	0.06
Molybdän	0.02 - 0.2	0.05
Kupfer	10 - 27	171.0
Eisen	6 - 14	4.8
Selen	0.6 - 1.6	0.44
Natrium	2 - 40	1.9
Kalium	1 - 20	0.4
Silicium	7 - 55	3.6
Kobalt	0.02 - 0.3	0.02
Strontium	0.7 - 7.0	1.1
Barium	0.3 - 3.0	0.30
Vanadium	0.005 - 0.1	0.020
Nickel	0.05 - 0.8	0.14
Bor	0.30 - 3.5	0.59
Germanium	0.05 - 0.4	0.07
Lithium	0.01 - 0.2	0.02



Referenzwerte: Ortho-Analytic AG Jan 2009  
 Laborleitung Dr. Philip Horsch

# Was ist bei der Probenentnahme zu beachten?

✂ Die Haarmineralanalyse erfordert mindestens 0,5 Gramm (ca. 1 – 2 Esslöffel) unbehandelte Haare vom Hinterkopf im Nackenbereich. Bei Haarmangel können Scham- oder Barthaare als Probematerial dienen. Bitte Herkunft auf dem Probeküvert vermerken. Haare von verschiedenen Körperteilen nicht mischen!

✂ Haare von verschiedenen Stellen des Nackenbereiches möglichst nahe der Kopfhaut abschneiden. Die Haarproben, die Sie uns bringen, sollten maximal 5 cm lang sein. Schneiden Sie die Haarspitzen ab und bringen Sie uns maximal 5 cm des neu nachgewachsenen Haares, oder Sie lassen sich die Haare bei uns schneiden.

✂ Rostfreie Schere oder bei kurzen Haaren eine Effilierschere verwenden.

✂ Bitte geben Sie an, wenn Sie Dauerwellen, gefärbte oder sonstwie behandeltes Haar haben. ●



ANDREA JENZER

# Die Aroniabeere - Exotin mit vielen guten Eigenschaften

ANDREA JENZER

Die Aroniabeere gilt mit ihren positiven Eigenschaften als Geheimtipp. Ihre dunkle, fast schwarze Farbe verrät, dass sie viele wertvolle Anthocyane (dunkle Pflanzenfarbstoffe) enthält. Ihr Äusseres gleicht stark jenem der Heidelbeere.

Ursprünglich ist die Aroniabeere auf dem nordamerikanischen Kontinent beheimatet. Dort wurde sie von den Indianern schon seit langem als traditionelle Heilpflanze geschätzt. Vor rund 100 Jahren fand sie Einzug in Osteuropa. Auch in der Schweiz ist die Aroniabeere heimisch geworden. Man kannte sie bisher jedoch meist nur als Zierstrauch. Um die wertvollen Inhaltsstoffe der dunklen Beere weiss man in Mitteleuropa erst seit jüngster Zeit.

Botanisch gehört die Aroniabeere (lateinisch *Aronia melanocarpa*) zu den Kernobstgewächsen, die zur Familie der Rosengewächse gehören. Oft wird die Beere auch «Schwarze Apfelbeere» oder «Schwarze Eberesche» genannt.

## Wertvolle Inhaltsstoffe

Die Aroniabeere enthält viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Ein besonderer Fokus ist jedoch auf die sekundären Pflanzenstoffe, die Anthocyane, zu legen. Keine andere Frucht enthält von dem dunklen Pflanzenfarbstoff so viel wie die Aronia. Es sind dieselben Stoffe, die unter anderem auch den Cranberries und der blauen Weintraube ihre charakteristische Farbe verleihen. Der Rotwein verdankt seinen guten Ruf der Wirkung von Anthocyanen.

Anthocyane wirken stark antioxidativ. Dadurch dienen sie als Zellschutz. Sie binden freie Radikale, die vor allem bei älteren Menschen für zahlreiche Krankheitsbilder wie Herz-Kreislauf- und Augenerkrankungen mitverantwortlich sind.

Der Geschmack der erbsengrossen Aronia ist süsslich-bitter bis süsslich-herb zusammenziehend, an Heidelbeere erinnernd. Bei ihr gilt der oft wahre Spruch: *«Was bitter für den Mund, ist für das Herz gesund.»*

## Jeden Tag ein bisschen Aronia

Erhältlich ist Aronia in verschiedenen Variationen: als Saft, getrocknete Beeren, Konfitüre, Kapseln, Sirup. Es wird empfohlen, täglich 10 bis 15 getrocknete Beeren einzunehmen. Diese können nature gegessen oder einem gesunden Müsli beigemischt werden. Auch den Saft kann man nature oder mit einem anderen Fruchtsaft vermischt trinken.



Besonders gut schmeckt das Aronia Joghurt-Glacé. Für dieses spezielle Dessertrezept braucht es:

300g getrocknete Aroniabeeren,  
300g Joghurt, 2 Eigelb,  
30g Puderzucker und 2 Päckchen  
Vanillezucker.

**Zubereitung:** Aroniabeeren in Wasser weichkochen, dann durch ein Sieb passieren. Masse mit Joghurt vermischen. Eigelb mit Puderzucker und Vanillezucker solange verrühren, bis es sämig ist, danach zusammen mit der Aronia-Joghurt-Mischung im Mixer verquirlen. Zum Schluss die Crème 2 bis 3 Stunden ins Eisfach stellen. ●



Nature First  
BON

Aronia Saft Bio  
0.5dl und  
Aronia Beeren  
Bio 200g im  
Kombipack für

CHF **17.60**  
statt CHF 21.60

Für den täglichen Zellschutz!

Gültig mit diesem Bon bis 31. Oktober 2010

# NatureFirst Notfallspray

## Das bewährte energetisch wirkende Notfallmittel

PAUL BLÖCHLINGER

**Wie wunderbar fühlt man sich doch, wenn Körper und Psyche im Einklang sind! Doch Erschütterungen im Leben, eine Krankheit, eine Operation oder ein Unfall können ein Gefühl von Disharmonie auslösen, das viele unangenehme Symptome mit sich bringt. Der Nature First Notfallspray ist für solche Situationen genau richtig.**

Die Nature First Apotheke hat eine wirkungsvolle spagyrisch-homöopathische Notfallmischung kreiert. Sie bietet Unterstützung bei der Bewältigung von Stresssituationen, unerwarteten Vorfällen und Krisen im Alltag. Viele Menschen verwenden mit Erfolg die feine energetische Essenz bei diversen Problemen und Anwendungen. Zahlreiche positive Rückmeldungen haben uns überzeugt, dass dieses Heilmittel in jede Hausapotheke gehört.

Zudem gibt es wissenschaftliche Experten, die in Studien festgestellt haben, dass eine positive Gemütsverfassung und Einstellung die beste Vorsorge für körperliche Gesundheit ist. Der Nature First Notfallspray unterstützt diese Wirkung und verbessert die Heilung bei folgenden Problemen:

### Bei Unfällen

Nützt bei Erschütterungen, Schock, Schreck und Gemütsregungen; hilft, dass Verletzungen besser heilen.

### Bei belastenden Situationen

Hilft bei körperlichen und psychischen Belastungen, bei Stress, vor dem Zahnarzt, vor und nach Operationen, bei belastenden Situationen im Leben, bei Aufregungen und bei Migräne.

### Bei körperlichen Verletzungen

Hilft bei allen grossen und kleinen Verletzungen, Blutergüssen, Schmerzen und Entzündungen.

### Bei Stimmungsschwankungen

Hilft bei Verstimmungen jeglicher Art, bei Nervosität und Schlaflosigkeit, ausgelöst durch innere negative Unruhe, bei Zerschlagenheitsgefühl und auch Liebesentzug.



Durch das harmonische, ganzheitliche Zusammenwirken der Inhaltsstoffe des Nature First Notfallsprays spüren Sie bei der Anwendung bald eine Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustandes. Der Spray kann darum auch bei belastenden Ereignissen angewendet werden, zum Beispiel vor einer Prüfung oder einem Einstellungsgespräch, beim Warten auf eine wichtige Nachricht oder bei allgemeinen Ängsten.

Der Nature First Notfallspray besteht aus dynamisierten, spagyrisch und homöopathisch hergestellten Essenzen aus Pflanzen, Edelsteinen und Edelmetallen. Es seien nur zwei der grossen «Heiler» herausgegriffen: Arnika als Notfallmittel par excellence stammt aus dem homöopathischen Arzneimittelschatz. Aus der Spagyrik kommt die wichtige Edelsteinessenz aus dem Amethyst, die das Nervensystem harmonisiert, Ruhe bringt bei jeglichem Stress und die Konzentration verbessert.

**Nature First Notfallspray hilft bei allen Notfällen! ●**

### Anwendungen:



- Innerlich:** Direkt in den Mund spraysen oder in ein Glas Wasser geben und dieses austrinken.
- In akuten Situationen:** Alle 5 bis 10 Minuten 1 bis 2 Sprühstöße in den Mund bis Besserung eintritt, dann stündlich 1 bis 2 Sprühstöße.
- Chronisch:** 4 mal täglich 1 bis 2 Sprühstöße in den Mund geben.
- Äusserlich:** Mehrmals täglich einige Sprühstöße auf die betroffene Hautstelle spraysen. Der Spray kann verdünnt auch Kindern und Tieren verabreicht werden.

# AION A, das Heilg von Würenlos

Wer das Areal des Emma-Kunz-Zentrums betritt, spürt sofort ein tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden. Die Faszination, die dieser Hort der Stille und Einkkehr auf die Menschen ausübt, hat seinen ganz besonderen Grund. Strahlenforscher aus aller Welt haben an diesem «Ort der Kraft», dem alten Römersteinbruch von Würenlos, mittels zahlreicher biophysikalischer Messungen eine erstaunlich hohe Energie festgestellt, die aus dem Erdinnern kommend seit Jahrmillionen die Felsen durchdringt.

## Die Entdeckung des heilenden Gesteins durch Emma Kunz

Das Gelände liegt etwas erhöht nördlich des Dorfkerns von Würenlos, eine idyllische Insel. Vor rund 2000 Jahren fanden an dieser Stelle die Römer das Muschelkalksteinvorkommen und begannen, es für Bauzwecke zu nutzen. Das Amphitheater Vindonissa zeugt davon. Noch im 20. Jahrhundert war Würenloser Muschelkalk ein weithin begehrtes Baumaterial. Beispiele dafür sind die Nationalbank am Bürkliplatz und das Haus von «Seiden-Grieder» am Paradeplatz in Zürich.

Durch die bekannte Aargauer Naturheilerin, Forscherin und Künstlerin Emma Kunz (1892 – 1963), wohl eine der aussergewöhnlichsten Frauen des 20. Jahrhunderts, erhielt der Römersteinbruch Anfang der 1940er Jahre eine vollkommen neue Bedeutung. Emma Kunz entdeckte die hervorragende energetische Heilkraft der vor 20 Millionen Jahren entstandenen Gesteinsschicht aus versteinerten Muschelschalen.

## AION A

Mit dem von ihr AION A genannten, mehlfine gemahlene Gestein heilte Emma Kunz 1942 den fünfjährigen Sohn des Steinbruchbesitzers von den Folgen einer schweren Kinderlähmung.

Der Begriff «aion» stammt aus dem Griechischen und bedeutet grenzenlos. Damit wies Emma Kunz auf die universellen therapeutischen Möglichkeiten ihrer Entdeckung hin. Die unglaublich starke Heilwirkung, besonders auf alle möglichen Entzündungsprozesse, beruht laut Emma Kunz nicht allein auf der speziellen mineralischen Zusammensetzung, sondern vor allem auf der in ihm gespeicherten biodynamischen Energie. Nachdem das Gestein während Jahrmillionen aus dem Erdinneren von geballter positiver Energie durchdrungen wurde, dient es heute als deren Träger zur Heilung verschiedenster Krankheiten. Emma Kunz erkannte, dass das vibrierende Material nicht nur auf den physischen Körper heilsam wirkt, sondern auch auf den drei feinstofflichen Ebenen, welche den Menschen umhüllen.

## Indikationen

Seit Jahren arbeiten Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Masseur wie auch Laien erfolgreich mit AION A.

In der Praxis hat sich die Anwendung von AION A mit grossem Erfolg herauskristallisiert bei

- allen Sportverletzungen, Affektionen an Muskel-, Sehnen- und Bindegewebe, einschliesslich dem rheumatischen Formenkreis
- postoperativer Rehabilitation
- Neuralgien
- Knochenfrakturen (Beschleunigung der Heilung)
- Entzündungszuständen innerer Organe, z.B. Lunge, Leber, Nieren Thrombophlebitiden,
- Thrombosen, Ulkus cruris und Hämatomen
- Verbrennungen, Insektenstichen, Narbenbildungen, Erythemen

Die starke antiödematöse Wirkung von AION A findet hervorragende Anwendungsmöglichkeiten in Verbindung mit Lymphdrainage.



Emma Kunz  
1892 – 1963



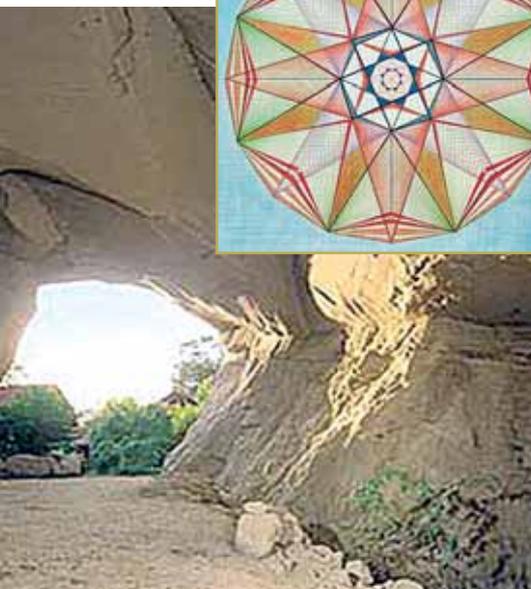
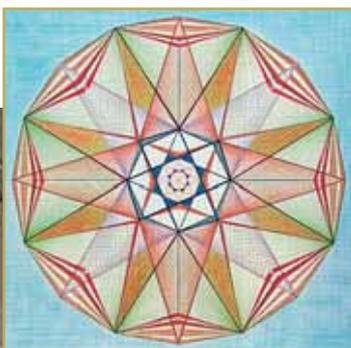
# Heilstein

## Das Emma Kunz Zentrum

Der Wunsch von Emma Kunz, «die universelle Kraft von AION A allen kranken Menschen zugänglich zu machen», konnte verwirklicht werden. Ebenso ihr Anliegen, am Fundort eine Begegnungs- und Gedenkstätte zu errichten. Das Emma Kunz Zentrum ist heute Ausgangspunkt für alle Aktivitäten im Zeichen von AION A. Es ist ein Ort, wo kulturelles, geistiges und heilendes Schaffen sich vereinen.

Das Zentrum dient als Begegnungsstätte und soll später einmal als Kurzentrum für Naturheilverfahren im Sinn und Geist von Emma Kunz ausgebaut werden. Das Zentrum umfasst rund 13'000 m<sup>2</sup> Land mit drei Steinbrüchen und neun Gebäuden. Bisher wurden drei davon sorgfältig renoviert und dienen heute als Museum, Büro- und Wohnhaus sowie als Schulungszentrum für medizinische Laien und Fachleute.

Mehr über Besuche im Emma Kunz Zentrum und der Grotte erfahren sie unter [www.emma-kunz.ch](http://www.emma-kunz.ch) ●



# Nature First Leserreise

Besuchen Sie mit uns das Emma Kunz Zentrum in Würenlos!



Am Fundort von AION A, in den Römersteinbrüchen von Würenlos, ist das Emma Kunz Zentrum entstanden. Es wurde 1986 von Anton C. Meier gegründet, um die Erkenntnisse und Forschungsergebnisse sowie das Bildwerk von Emma Kunz für die Nachwelt zu erhalten und um das von ihr entdeckte Heilgestein AION A abzubauen und den Menschen zugänglich zu machen. Damit wurde ihr inniger Wunsch erfüllt, an ihrem Ort der Kraft möge eine Begegnungsstätte entstehen, wo kulturelles, geistiges und heilendes

Schaffen sich vereinen.

Lernen Sie an diesem Tag mehr über Emma Kunz und das AION A kennen. Unser Besuch führt Sie in die Grotte, wo Sie die Energie des Heilgesteins spüren und ins Museum, wo Sie die kunstvollen Bilder von Emma Kunz betrachten können. Während des Vortrags über AION A lernen Sie dessen vielfältige Anwendung kennen. Durch den Tag führt Sie Ihr Reiseleiter Paul Blöchliger.

- Reisedatum:** Mittwoch, 29. September 2010
- Besammlung:** 08.30 Uhr vor der Nature First Apotheke am Albisriederplatz in Zürich
- Abfahrt:** 08.45 Uhr Abfahrt nach Würenlos, Dauer der Fahrt ca. 30 Min.
- In Würenlos:** 09.30 Uhr Begrüssung im Emma Kunz Zentrum in der Teestube bei Tee und Gebäck durch Anton C. Meier, Gründer und Leiter des Emma Kunz Zentrums. Die Führung beinhaltet einen Rundgang durch das Museum und den Besuch der Emma Kunz Grotte. Dauer 2 Stunden.
- Mittagessen:** 12.30 Uhr Mittagessen im Restaurant Tägerhard Wettingen
- Rückreise:** ca. 14.30 Uhr Rückreise
- Reiseleitung:** Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF von der Nature First pro Person CHF 60.- (inkl. CHF 30.- Eintritt Emma Kunz Zentrum sowie Tee und Gebäck, Carfahrt und Mittagessen)
- Kosten:**
- Anmeldung:** mit untenstehendem Talon direkt bei der Nature First oder senden an: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, Telefonische Anmeldung unter 044/496 60 30
- Anmeldeschluss:** 25. September 2010



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

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT



# Die Gemmotherapie, geballte Heilkraft aus Knospen

ANDREA JENZER

Die Gemmotherapie macht das «Lebendigste» der Pflanze, nämlich Knospen, Tribspitzen und Schösslinge, als Heilkraft für den Menschen nutzbar.

Gemmo stammt aus dem Lateinischen und heisst Knospe. In der Gemmotherapie werden vorwiegend Knospen und anderes teilungsfähiges Pflanzengewebe wie Wurzelspitzen, Sprossen und junge Schösslinge als Heilmittel eingesetzt, denn in deren Gewebe stecken die Lebens- und Wachstumskräfte der Pflanze. Diese spezifischen Inhaltsstoffe fehlen in den ausgewachsenen Blättern und Blüten zum Teil.

Diese gewaltige, natürliche Kraft, die in den Knospen steckt, nutzt die Gemmotherapie für den Einsatz als Heilmittel. Für die Herstellung von Gemmopräparaten werden ausschliesslich frische Pflanzenteile verwendet. Diese werden aus Wildsammlung oder biologischem Anbau gewonnen, innert weniger Stunden im Glycerin-Alkoholbad zerkleinert und drei Wochen darin gelagert. Der Auszug wird filtriert und daraus eine D1-Dynamisation hergestellt.

## Woher stammt die Gemmotherapie?

Die Idee, Knospen und anderes teilungsfähiges Pflanzengewebe als natürliches Heilmittel zu verwenden, geht auf den belgischen Arzt und Forscher Dr. Henry Pol zurück. Er wollte die Kraft der Knospen therapeutisch nutzen. Die ersten Versuche damit

waren so eindrücklich, dass er die Entdeckung weiterverfolgte und daraus die Gemmotherapie entwickelte. In Frankreich erfreut sich diese spezielle Therapie seit Jahren grosser Beliebtheit. Bei uns ist die Gemmotherapie noch weitgehend unbekannt, beginnt aber auch hier Fuss zu fassen.

## Wie wird die Gemmotherapie eingesetzt?

Gemmopräparate wirken reinigend, ausleitend oder auch regulierend, vor allem auf den zwischenzellulären Raum, der für die funktionelle Grundregulation jedes Stoffwechselforgangs von grosser Bedeutung ist. Die Mittel regen die Bildung von Makrophagen an, einer Zellart, die im Körper Fremdpartikel, wie zum Beispiel Bakterien, eliminiert. ►

◀ Der Drainage-Effekt der Gemmo- präparate zeigt sich zum Beispiel in der Knospe des Haselstrauchs, die das Le- bergewebe anregt, und in der Preisel- beere, welche die Ausscheidung über den Darm stimuliert. Das bekannteste Mittel ist die schwarze Johannisbeere. Sie regt die Nebenniere an und wird als «pflanzliches Cortison» bezeichnet. Aus diesem Grunde wird sie unter an- derem bei Allergien und Entzündun- gen eingesetzt.

**Gut kombinierbar mit anderen Thera- pieformen**

Die Gemmotherapie lässt sich gut mit anderen Therapieformen, wie Phyto- therapie, Homöopathie und Schul- medizin, kombinieren. Diese Möglich- keit wird oft genutzt, weil die Kraft der Gemmotherapie regelrechte Heilungs- schübe auslösen und die Wirkung anderer Therapien massiv unterstüt- zen kann. Sie sollte vor allem dann ein- gesetzt werden, wenn der Verlauf einer Behandlung stockt. Richtig ausge- wählt, löst das Gemmopräparat oft den zündenden Funken aus, der die Heilung vorantreibt.

**Vielfältige Einsatzmöglichkeiten**

Der Anwendung der Gemmotherapie sind keine Grenzen gesetzt. Sie lässt sich bei einer Vielzahl von Funktions- störungen, wie Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden, Schlafstö- rungen, Magenbrennen und rheumati- schen Beschwerden, einsetzen. Die Lindenblütenknospe zum Beispiel dient als Ausgleichsmittel bei Schlaf- störungen, die Olivenbaumknospe zur Unterstützung bei der Behandlung von erhöhtem Blutdruck. Gemmopräparate werden in Form eines Sprays abgege- ben und vor der Mahlzeit direkt auf die Mundschleimhaut gesprüht. Durch

ihren angenehmen leicht süsslichen Geschmack werden sie auch von Kindern sehr gut eingenommen. Bei chronischen Beschwerden liegt die übliche Dosis bei drei mal zwei Sprühstößen täglich. Im Akutfall kann der Spray bis zu halbstündlich ange- wendet werden.

**Die meistverwendeten Gemmothera- peutika:**



**Johannisbeerknospe (*Ribes nigrum*):**  
Pflanzliches Cortison für sämtliche entzündlichen und allergischen Prozesse. Bei Arthrose, Akne, Allergien, Ekze- men, Gastritis, Asthma.



**Hagebuttenknospe (*Rosa canina*):**  
Pflanzliches Analgetikum bei sämtlichen Schmerz- und Krampfstörungen, wie Kopfwel- Migräne, Menstruationskrämpfen, Neuralgien



**Mammutbaumknospe (*Sequoia gigantea*):**  
Pflanzlicher Tranquilizer bei sämtlichen nervlichen, psychischen Störungen sowie bei Schwäche- und Alterungsbeschwer- den. Wirkt stärkend und stressadap- tierend.



**Olivenbaumknospe (*Olea europaea*):**  
Blutdruck- und Gefäss- mittel. Bei erhöhtem Blutdruck, schlechter Durchblutung und schwachen Gefässen.



**Lindenblütenknospen (*Tilia cordata*):**  
Ausgleichsmittel bei Schlafstörungen, Angst- zuständen und überraschend ein- tretenden Ereignissen. Für Kinder mit Unruhe und Alpträumen.



**Himbeerknospe (*Rubus idaeus*):**  
Wirkt als Frauenmittel bei sämtlichen Frauenkrank- heiten wie Wechseljahrbeschwerden, Menstruationsstörungen und hormo- nellen Störungen. ●



**Vortrag mit Jo Marty NatureFirst**

**Gemmotherapie; die unbekannte Heilkraft in den Pflanzenknospen**

Der Referent Jo Marty geht auf die Wirkungs- weise der Gemmotherapie ein, erläutert die Anwendung und porträtiert die wichtigsten Gemmomittel.

Sie erhalten viele Tipps und Erfahrungs- beispiele aus der faszinierenden Welt der Pflanzenknospen als einfache und hilfreiche Medizin für den Alltag.

**Mittwoch, 16. September 2010**  
19.30 – ca. 21.30 Uhr  
in der Nature First Apotheke  
Eintritt: CHF 10.–

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



# Mit Spenglersan *Virus influenzae comp.-G-* gestärkt in die Grippesaison

SIGRUN SPANGENBERG

Noch geniessen wir die letzten warmen Tage. Doch der Herbst rückt näher und mit ihm auch die Grippesaison. Jetzt ist der Moment, um sich vor Erkältungen und anderen Infekten zu schützen.

Wichtige Unterstützung kann man dem ganzen Organismus zukommen lassen durch eine ausgewogene, basenbildende Ernährung (d.h. mit viel Früchten und Gemüse), ausreichend Bewegung und eventuell einer Nahrungsergänzung.

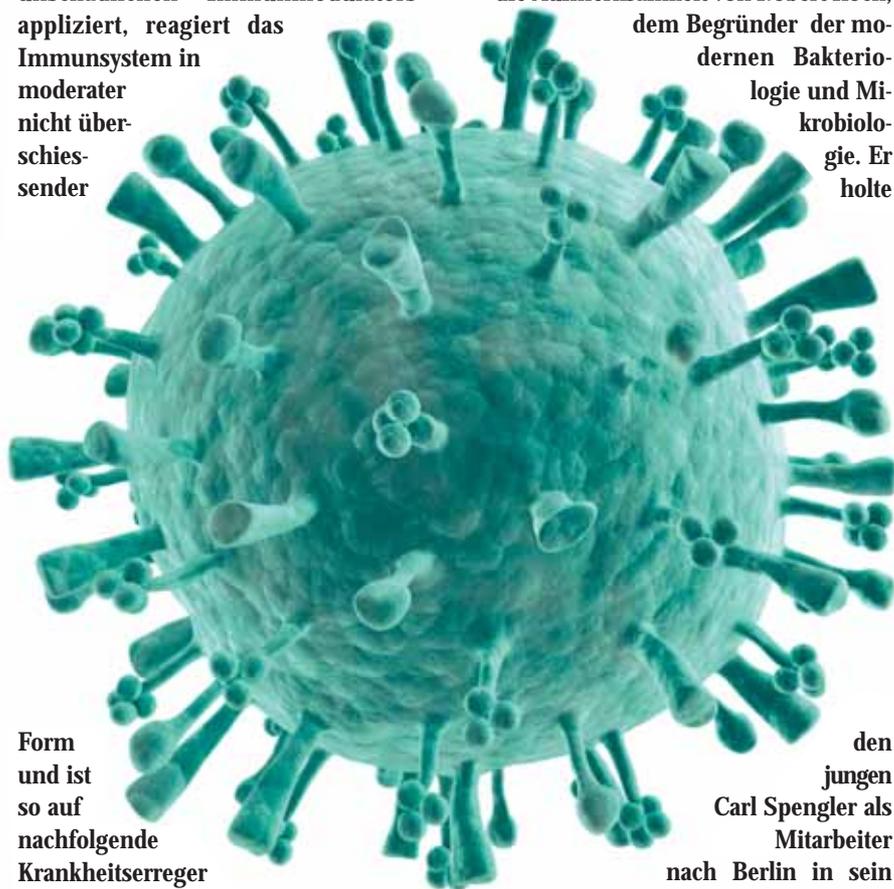
Daneben sollte der Blick auch auf das Immunsystem gerichtet werden. Dieses steuert den Kampf gegen Viren und Bakterien und muss sich zusätzlich noch mit den von ihnen ausgeschiedenen «Giften» auseinandersetzen.

Der Verlauf einer Krankheit hängt daher massgeblich davon ab, wie gut das körpereigene Abwehrsystem funktioniert.

**SPENGLERSAN – Immunmodulator oder «Impfung» auf homöopathischer, sanfter Basis**

Wenn das Immunsystem schon im Vorfeld stimuliert wird, kann es auf Belastungen schneller und besser reagieren. Der Davoser Arzt und Forscher Carl Spengler (1860 – 1937) entwickelte vor gut 80 Jahren das Arzneimittel *Spenglersan - G* (heutiger Name: *Virus influenza comp. - G*), einen sogenannten mikrobiologischen

Immunmodulator. Dieses Präparat imitiert das Prinzip einer «Impfung», und zwar ohne Umgehung der Hautschutzbarriere! Das Prinzip: Mehrere Antigen-Komponenten werden kombiniert. Antigene sind Stoffe, die das Immunsystem anregen, weil sie als fremd erkannt und von den Zellen des Immunsystems bekämpft werden. Werden sie in Form eines für den Körper unschädlichen Immunmodulators appliziert, reagiert das Immunsystem in moderater nicht überschiesender



Form und ist so auf nachfolgende Krankheitserreger viel besser vorbereitet.

Mit diesem Prinzip wurden bereits im Verlaufe der schlimmen Pandemien von 1918, der sogenannten Spanischen Grippe und der Asiatischen Grippe von 1957 gute prophylaktische Erfolge erzielt, die auch durch Studien belegt werden konnten.

Es hat sich gezeigt, dass unter der Prophylaxe mit Spenglersan *Virus influenzae comp.- G* das Risiko einer Erkrankung um bis zu 75% gesenkt werden kann! Die Heilung eines grippalen Infektes verläuft doppelt so schnell. Dieses Arzneimittel von Dr. C. Spengler eignet sich ebenfalls zur Therapie von viralen und bakteriellen Erkältungskrankheiten wie: Schnupfen, Husten, Stirnhöhlenkatarrh etc.

**Es begann mit der Forschung über Tuberkulose**

Carl Spengler war in der Wissenschaft kein unbekannter. Nach seiner Promotion zum Dr. med. arbeitete er in der Praxis seines Vaters in Davos und veröffentlichte Abhandlungen über die Tuberkulose. Diese Arbeiten erregten die Aufmerksamkeit von Robert Koch, dem Begründer der modernen Bakteriologie und Mikrobiologie. Er holte

den jungen Carl Spengler als Mitarbeiter nach Berlin in sein Institut, wo der Davoser Arzt mit Nobelpreisträgern und anderen bedeutenden Forschern in Kontakt kam.

Spengler suchte nach neuen Wegen zur Behandlung der Tuberkulose. Die von ihm hergestellten IK-Präparate (IK = Immunkörper) bildeten die Grundlage seines Erfolges. Er stellte fest, dass ▶

  
NatureFirst Tipp

Grippeprophylaxe ab Ende September mit Spenglersan *Virus Influenzae comp. G* beginnen. 3x wöchentlich 10 – 15 Pumpstösse in die Armbeuge einreiben.



◀ sie am besten wirksam waren, wenn die Präparate hoch verdünnt und nicht unter die Haut gespritzt, sondern auf die Haut eingerieben wurden und zusätzlich eine Komponente (Antikörper) zur passiven Immunisierung enthielten. Unter passiver Immunisierung versteht man die direkte Verabreichung von Abwehrstoffen. Diese sind besonders hilfreich bei eher geschwächtem Immunsystem, weil sie sofort eine gewünschte Immunantwort auslösen.

Nach diesem Prinzip entwickelte Carl Spengler mehrere neue Präparate. Sein «Königsmittel», eingesetzt bei sogenannten tuberkulinschen Erkrankungen ist noch heute erhältlich unter dem Namen *Spenglersan Mycobacterium comp.-T.*

Für *Spenglersan Virus influenzae comp-G* liegen Studien und viele Erfahrungsberichte zur Wirksamkeit in der Grippebehandlung und Grippeprophylaxe vor sowie über die Wirksamkeit bei allgemeinen bakteriellen und viralen Infektionen wie Schnupfen, Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Wundinfekten, Mandel- und Mittelohrentzündungen, Fieberblasen, weiter bei Magen-Darm-Erkrankungen, Ekzemen und anderem mehr.

Das aussergewöhnlich breite Wirkungsspektrum ergibt sich aus der allgemeinen, erregerspezifischen Anregung des Immunsystems.

#### Anwendung äusserlich und innerlich (z.B. auf Mundschleimhaut)

*Virus influenzae comp - G* ist als Classic-Pumpspray, Nasenspray und als Mund- und Rachenspray erhältlich. Mit dem Pumpspray wird das Produkt auf die Haut (Innenseite Ellenbeuge) aufgesprüht und sanft eingerieben.

Der Nasenspray bewirkt vermutlich, dass sich Rezeptoren der Nasenschleimhaut, an denen Erkältungsviren andocken, in die Zellen zurückziehen. Die Zellen bieten keine Angriffsfläche mehr, die Erkrankung wird verhindert oder verläuft zumindest milder. Zusätzlich entfaltet es eine entzündungshemmende Wirkung in der Nase. Der Mund- und Rachenspray wird bei Entzündungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut, Hals und Mandeln verwendet.

Die Präparate sind frei von Alkohol und chemischen Zusätzen, führen nicht zur Gewöhnung und sind zur Anwendung bei Kindern, Säuglingen und während der Stillzeit geeignet. Gerade bei Kindern werden besonders gute Erfolge erzielt. Die Anwendung auf der Haut kann ausserdem sehr spielerisch erfolgen.

Weitere Produkte nach dem Spenglersan-Prinzip sind das *Spenglersan K*, das bei allergischen Leiden eingesetzt wird.

*Spenglersan R* zur Behandlung von Gicht und Erkrankungen des rheumati-

## Vortrag Ein «heisses» Thema – Impfen

Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend mehr über die Thematik Impfen Ja oder Nein. Der Referent zeigt Ihnen die tollen Möglichkeiten mit der Spenglersantherapie auf und berichtet über die vielfältigen Einsatzgebiete.

**Dienstag, 28. September 2010**  
**19.30 – ca. 21.00 Uhr**

Referent: Urs Röllli  
Drogist und Geschäftsführer Stv.  
der Homöopharm AG

Anmeldung in der Nature First oder  
unter 044 / 496 60 30  
Eintritt CHF 10.–



schen Formenkreises, *Spenglersan OM* bei chronischen Schmerzzuständen und *Spenglersan A* bei leichtem Bluthochdruck und anderen Altersbeschwerden.

Eine gezielte Vorbereitung des Immunsystems auf mögliche Infekte ist also auch mit naturheilkundlichen Mitteln möglich. Wir stehen Ihnen dabei gerne beratend zur Seite. Auf dass sie auch in der kühleren Jahreszeit die Sonnenseiten geniessen können! ●

## Die einzigartige Wirkungsweise

**Die Spenglersan Therapie bei Grippe** Innerhalb der Spenglersan Therapie steht ein sanftes Mittel zur Verfügung, das prophylaktisch und bei ersten Grippe-symptomen eingesetzt werden kann. Für Kinder, Erwachsene und während der Schwangerschaft.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie nach der Spenglersan Therapie bei Grippe.

Spenglersan – einfach sanft!



Interview von Frau Flück mit Dr. med. Helene Gati, Praktische Ärztin, Homöopathin und Sexualtherapeutin im Nature First Therapie Zentrum

## Schulmedizin und Homöopathie zusammen?

**Hildegard Flück:**  
Frau Dr. Gati, Sie sind ursprünglich Schulmedizinerin. Wie kamen Sie zur Homöopathie?

**Helene Gati:**  
Ich bin sehr wissbegierig. Der schulmedizinische Ansatz ist logisch und fundiert, aber hat mich nicht wirklich befriedigt.

Dass Krankheit eigentlich nur ein Zeichen eines Ungleichgewichts innerhalb des grossen Systems von Körper und Seele ist, war für mich klar. Also suchte ich nach weiteren Zugängen.

Der letzte Anstoss gab mir meine Tochter, die als Kleinkind eine chronische Hauterkrankung entwickelte.

**Haben Sie dann da keinen Konflikt? Von wegen Wissenschaftlichkeit und Komplementärmedizin?**

**Helene Gati:**  
Ganz und gar nicht. Homöopathie ist detailliert und exakt, immer individuell und spezifisch auf die Eigenheilung einwirkend. Die heute zur Verfügung stehenden Messmethoden sind lediglich nicht geeignet, dies nachzuweisen. Es gibt ganz klare Indikationen für die Schulmedizin und ebenso ist es für die Homöopathie.

In manchen Fällen kombiniere ich auch die Behandlungsmethoden, was möglich ist, weil sie auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen.

**Zu was also eine «Entweder-Oder Situation»? Zu was vermeidbare Risiken eingehen?**

Ich bin sehr froh darüber, einerseits eine solide schulmedizinische Ausbildung als Basis zu haben, andererseits dass mir auch andere Therapiemöglichkeiten zur Ergänzung dieses Wissens zur Verfügung stehen.

**Was ist denn der Unterschied zwischen einer schulmedizinischen Behandlung und einer homöopathischen?**

**Helene Gati:**  
Am einfachsten mache ich das an einem kleinen Beispiel klar: Ein kleines Mädchen hat fünfmal hintereinander Scharlach und bekommt jedes Mal Antibiotika. Die verursachenden Streptokokken sind potentiell gefährlich, Antibiotika lösen das Problem nicht. Wie also weiter?

Homöopathisch frage ich neben nach den genauen Umständen: Wann, unter welchen Umständen, wird das Kind immer krank, wie sieht der Rachen genau aus, wie sind die Schmerzen genau, wie ist die Befindlichkeit des Kindes in diesem Moment, was ist abweichend von seinem Normalzustand? Es ergibt sich letztlich ein sehr differenziertes Bild von diesem Kind in seiner Krankheit, nicht nur von der Krankheit. Die Krankheit macht das «wie und warum» nur deutlich. Alle Faktoren sind wichtig, körperliche und seelische. Mit diesen Informationen suche ich ein

### Kurzberatung bei Dr. med. Helena Gati

Nutzen Sie die Möglichkeit und vereinbaren Sie im Nature First Therapiezentrum Ihren persönlichen Termin bei Frau Dr. med. Helena Gati.

Wir bieten Ihnen im September, jeweils am Montag die Möglichkeit für eine Kurzberatung von 30 Minuten für CHF 50.–



Dr. med. Helene Gati

Terminvereinbarung unter 044 / 496 63 30 oder direkt im Therapiezentrum

entsprechendes Mittel, das dann einen gezielten Impuls setzt und die Heilung ankurbelt. Geheilt wird dann aber eben nicht nur das Halsweh, sondern auch die Tendenz des Kindes, auf den spezifischen auslösenden Faktor, den Stressfaktor, mit dieser speziellen Krankheit so zu reagieren. Eine homöopathische Therapie liesse die kleine Patientin reifen, sie würde in jeder Beziehung an Stabilität gewinnen. Wir sprechen dann von einer ganzheitlichen Therapie.

**Das klingt sehr ausgewogen. Wie arbeiten Sie denn am liebsten?**

**Helene Gati:**  
Ganz klar homöopathisch! Durch die sehr ausführliche Anamnese wird vielen Patienten, besonders wenn es um chronische schwere Erkrankungen geht, bewusster, warum sie eigentlich krank sind. Wenn dann der richtige Impuls kommt, sind die Behandlungserfolge oft beeindruckend. Ebenso natürlich bei den unkomplizierten Akutbehandlungen. Und das Beste ist daran: keine Nebenwirkungen!

Es findet eine Entwicklung zu einer höheren Stufe der Gesundheit und Balance statt. Das ist für mich das Grösste, echte Heilung ist mehr als Symptombeseitigung. Echte Heilung erzeugt Wohlbefinden. ●



# Rätseln und gewinnen!

**1** Organ, welches bis zu 9 Meter lang wird?

**2** Wie heisst der bekannteste Schweizer Berg?

**3** Firma, welche Gemmotherapie herstellt?

**4** Arzt, der das bekannte Eishockeyturnier in Davos gegründet hat?

**5** Name des Würenloser Heilgestein?

**6** Medikament, welches bei bakteriellen Infektionen eingesetzt wird?

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den weissen Feldern, von oben nach unten gelesen.

Lösungswort letzte Ausgabe: **Hormone**

GewinnerInnen:

1. Preis: Carole Oppenheim, Zürich  
Herzliche Gratulation

Gewinnen Sie:

1. Preis:  
Nature First Einkaufsgutscheine  
im Wert von CHF 150.–

2.–4. Preis:  
Nature First Einkaufsgutscheine  
im Wert von CHF 30.–

Lösungswort:

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

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

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

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

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab oder senden ihn bis am 15. Oktober 2010 an:

Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



Mit der  **Nature First Bonuskarte** Punkte sammeln und profitieren. Einkaufsgutscheine und tolle Angebote warten auf Sie.

Fragen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf nach der **Nature First Bonuskarte**

## Ihre Treue wird belohnt!



# Nature First Agenda

## 2010

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.

DONNERSTAG

16. SEPTEMBER

**Vortrag: Gemmotherapie- Die rasche Hilfe mit Baum- und Pflanzenknospen**

Die Gemmotherapie ist eine noch eher unbekanntes Therapie, die jedoch sehr vielversprechend, spannend und wirksam ist. In der Gemmotherapie werden vorwiegend Knospen und anderes, teilungsfähiges, aktives Pflanzengewebe als Heilmittel eingesetzt. Lernen Sie an diesem Vortragsabend die Möglichkeiten und Anwendungen der Gemmotherapie kennen.

Referent: JO MARTY, Präsident des biochemischen Vereins.

MITTWOCH

4. OKTOBER

**Vortrag: Der Darm – Das vergessene Organ**

In der heutigen Zeit, in der Äußerlichkeiten zu viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, werden unsere inneren Organe wie der Darm weniger geschont und umsorgt. Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist jedoch ein gesunder und gut funktionierender Darm mit einer geregelten Verdauung von enormer Wichtigkeit. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend, was Sie Ihrem Darm Gutes tun können.

Referentin: BEATRICE SAVOLDI, dipl. Drogistin HF, ebi pharm AG.

MITTWOCH

6. OKTOBER

**Vortrag: HANDANALYSE – Die Herzlinie und was sie aussagt**

Liebe, Emotionen, Gefühle... Was brauchen wir wirklich und was unser Gegenüber? Nach einer kurzen Einführung in die moderne Handanalyse, erfahren Sie die wichtigsten Eigenschaften der vier Herztypen. Schnell erlernen Sie die eigene Herzqualität zu deuten und die Ihrer Mitmenschen.

Referentin: CARINA BOXLER, Handanalytiker IIHA, [www.handundwissen.ch](http://www.handundwissen.ch)  
19.30h – ca. 21.00h, Eintritt: CHF 40.–

MITTWOCH

27. OKTOBER

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

Aura-Soma® nennt sich eine ganzheitliche, eigenverantwortliche Therapieform, welche die heilenden Energien von Farben, Pflanzen, und Edelsteinen miteinander kombiniert. Erfahren Sie an diesem Vortragsabend mehr über Aura-Soma® und den Leitsatz: «Du bist die Farbe die du wählst.»

Referentin: DORIS HASLER, Aura-Soma® Beraterin und Therapeutin für Familienaufstellungen.

MITTWOCH

3. NOVEMBER

**Vortrag: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler mit Herr. R Kellenberger**

Mit der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler kann man Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht feststellen und durch die Zufuhr von biochemischen Schüsslersalzen regulieren. Entdecken Sie, wie man anhand des Antlitzes die Schüsslersalze anwenden kann und ein gesundes Leben auf natürliche Weise unterstützen kann.

Referentin: RICHARD KELLENBERGER, Heilpraktiker spezialisiert auf Schüsslersalze.

Die Vorträge finden jeweils von 19.30 Uhr – 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.–

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](http://www.naturefirst.ch)

# Unsere Angebote für Sie!



NatureFirst  
**BON**

**Lavera Basis Sensitiv Deo Roll-on 50 ml**  
Schützt lange und zuverlässig

CHF **8.90** statt 13.10

Gültig bis 31. Oktober 2010



NatureFirst  
**BON**

**Madara Ecohair Shampoo oder Conditioner**

Beim Kauf eines Madara Haarpflegeprodukt für CHF 17.90 schenken wir Ihnen eine Madara Handcrème im Wert von CHF **5.-**

Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**

**Sanmar Hand & Nail Cream Bio 100 ml**

Sanmars Aloe Anmaris Hand & Nail Crème schützt und pflegt die Hände intensiv

CHF **14.90** statt 33.90

Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**

**Gynofit Befeuchtungs-Gel**

Macht Schluss mit vaginaler Trockenheit!

CHF **20.75**  
...dazu gratis eine Gynofit Waschemulsion im Wert von CHF **10.30**

Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**

**Alpenflor Cardiospermum-Gel 110 g**

Wohltuend beruhigend und pflegend bei geröteter, irritierter und juckender Haut

CHF **19.90** statt 25.50

Gültig bis 31. Oktober 2010



NatureFirst  
**BON**

**Ihr Geschenk: Bei Ihrem nächsten Besuch in der Nature First Apotheke erhalten Sie einen Künzle Bio Tee mit 10 Beuteln nach Ihrer Wahl (Eisenkraut, Fenchel, Pfefferminz) im Wert von CHF 4.20**

Gültig bis 31. Oktober 2010



Eintauchen in das  
Innerste der Natur –  
bis in die Haarspitzen

MÁDARA®  
ecocosmetics

[www.madaracosmetics.ch](http://www.madaracosmetics.ch)

ab sofort in der Nature First erhältlich