



Anthropo- sophie



Makula Degeneration



Geschenke Galerie



Tabuthema Prostata





WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur



DIE NATÜRLICHSTE ART, GESUND DURCH DEN WINTER ZU KOMMEN.

Eine geschwächte Abwehr macht unseren Körper anfällig für Erkrankungen. Mit Weleda Arzneimitteln auf der Basis von Natursubstanzen können Sie sowohl die Symptome einer Erkältung oder Grippe behandeln als auch die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen.

Das WELEDA HUSTENELIXIER lindert Hustenbeschwerden bei akuter oder chronischer Entzündung der Atemwege sowie Reizhusten. Bei Hals- und Rachenentzündungen wirken ECHINADORON® LUTSCHTABLETTEN entzündungshemmend und stimulieren das Immunsystem.

So hilft Weleda in einem umfassenden Sinn, Gesundheit und Wohlbefinden zu bewahren. Seit 90 Jahren. Im Einklang mit Mensch und Natur. www.weleda.ch

Dies sind Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, 4144 Arlesheim

Editorial

Unser Jubiläumsjahr geht zu Ende. Es war ein positives Jahr für uns. Die Kundenanlässe, die persönlichen Kontakte in unserer Nature First und die vielen kleinen Gesten der gegenseitigen Wertschätzung, die wir von Kunden, Freunden und Kollegen erfahren durften, bleiben uns in guter Erinnerung und tragen uns ins neue Jahr. Wir haben uns gefreut, mit Ihnen zusammen 10 Jahre Nature First feiern zu dürfen, und danken Ihnen für Ihr Mitmachen, Ihr Vertrauen und Ihre Treue!



In unserem aktuellen Nature First Magazin richten wir den Blick bereits wieder nach vorne. Wir befassen uns eingehend mit dem Auge, eines unserer kostbarsten Sinnesorgane. Vor allem ältere Menschen müssen oftmals mit schwindender Sehkraft, zum Beispiel infolge einer Makuladegeneration, leben. Lesen Sie in dieser Ausgabe, was zu dieser Augenkrankheit führt, wie man sie behandelt und – vor allem – was Sie tun können, um

ihr vorzubeugen. Einen Beitrag widmen wir der anthroposophischen Medizin, einer ganzheitlichen Heilmethode auf natürlicher Basis und geben Ihnen Tipps, wie Sie Erkältungskrankheiten mit natürlichen Heilmitteln vorbeugen und behandeln. Unser Pflanzenlexikon schliesslich befasst sich mit der vitaminstrotzenden schwarzen Johannisbeere.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und ein gesundes, zufriedenes neues Jahr.

Herzlichst Nadja Marty, Hildegard Flück, 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.



Inhalt

Editorial	3
So finden Sie uns	
Anthroposophie – sanftes Heilen	4 5
Makuladegeneration	6 7 8
Pflanzenlexikon: Ribes Nigrum	9
Geschenke Galerie	10 11
Tabuthema Prostata	12 13
Lavera Schminktipp	14 15
H2Q Wasserglas	16
Rätsel	17
Agenda	18

Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch

Auflage: 30'000 Ex., erscheint 4x jährlich

Beratungshotline: 044 496 60 30

Email: apo@naturefirst.ch

Redaktionsleitung: Andrea Jenzer

Mitwirkende: Andrea Jenzer, Hildegard Flück, Heidi Mühlemann, Corina Scherrer

Inserateverkauf: 044 496 60 30

Grafik: blitzart.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Papier: TerraPrint Gloss





Hildegard Flück

Anthroposophie sanftes Heilen

Die Nature First Apotheke bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, auch in der kalten Jahreszeit aktiv Ihre Gesundheit zu unterstützen und den lästigen Beschwerden mit natürlichen Methoden den Garaus zu machen. Eine bewährte Therapie ist die anthroposophische Heilkunde.

Die anthroposophische Medizin wurde von Rudolf Steiner (1861-1925) gegründet. Wesentlich für die Anthroposophie ist die Viergliederung des Menschen in den physischen Leib, den Ätherleib, den Astralleib und das Ich. Diese vier Bereiche nehmen Bezug auf die vier grossen Entwicklungsstufen vom Mineralreich bis zum Menschen mit seiner Körper-, Lebens-, Empfindungs- und Bewusstseinsbildung.

Als zweite Grundlage für die anthroposophische Sichtweise dient die funktionelle Dreigliederung des Menschen in das Denken (Nerven, Sinnessystem, charakterisiert durch Sal), den Willen (Stoffwechsel, Gliedmassen, charakterisiert durch Sulfur) und das Gefühl (rhythmisches System, charakterisiert durch Merkur).

Herrscht zwischen den vier Ebenen des Menschen und seiner Dreigliederung ein Gleichgewicht, so ist der Mensch gesund. Überwiegt aus irgendeinem Grund eine der vier Ebenen oder ist die Verbindung von Nervensinnessystem mit dem Stoffwechsel-Gliedmassensystem gestört, ist der Körper anfällig für Krankheiten oder bereits krank.

Ziel der anthroposophischen Behandlung ist, ein entstandenes Ungleichgewicht zu korrigieren.

Besonderheiten der anthroposophischen Heilmittel

Bei der Entwicklung der Arzneimittel wurden wesentliche Grundlagen des Krankheits- und Gesundheitsverständnisses des berühmten Arztes und Philosophen Paracelsus (1493-1541) sowie Aspekte der 200 Jahre alten Homöopathie übernommen und weiterentwickelt, z.B. das Potenzieren. Die anthroposophische Medizin arbeitet in der Regel mit Dezimalverdünnungen bis D30. Niedrige Potenzen wirken auf das Stoffwechsel-Gliedmassen System, mittlere Potenzen bis etwa D20 auf das rhythmische System und hohe Potenzen auf das Nervensinnessystem, also vermehrt auf das «Ich» des Menschen.

Niedrige Potenzen werden in der Regel 3 bis 6 mal täglich, mittlere Potenzen 1 bis 3 mal täglich und hohe Potenzen 1 mal täglich eingenommen. Die anthroposophischen Arzneimittel gibt es in oraler Form als Globuli, Pulver und Tabletten. Wichtig für die Einnahme ist eine neutrale Mundhöhle, das heisst, man lässt

die Produkte 15 Minuten vor oder 30 Minuten nach einer Mahlzeit im Mund zergehen.

Da es in der anthroposophischen Medizin um die Unterstützung des Gleichgewichtes der verschiedenen Ebenen des menschlichen Organismus geht, werden die Arzneimittel in der Regel länger appliziert als in der Homöopathie und häufig auch verschiedene Arzneimittel kombiniert eingesetzt.

Grippe- und Erkältungsmittel aus der anthroposophischen Medizin

Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen und Ohrenweh können mit Arzneimitteln aus der anthroposophischen Medizin sehr gut behandelt werden. Die ersten Symptome behandelt man mit Infludo-Tropfen oder Infludoron Globuli, zu Beginn mit einer Gabe alle zwei Stunden. Für Kleinkinder und Schwangere eignen sich die Globuli, da sie keinen Alkohol enthalten.

Bei **Halsbeschwerden** sind Echinadon Lutschtabletten mit Ringelblume, Kamille und Sonnenhut eine sinnvolle Ergänzung. Der Sonnenhut stimuliert zusätz-



lich das Immunsystem. Bei stärkerem Halsweh helfen das Bolus-Gurgelpulver oder die beliebten Pyrit D3/Zinnober D20 Lutschtabletten.

Erkältungshusten, der auch kleine Patienten schon plagen kann, behandeln wir mit Flechtenhonig kombiniert mit der Plantago Salbe von Weleda, die auch bei Säuglingen gut eingesetzt werden kann. Unser absoluter Spitzenreiter ist das Weleda Hustenelixier, das ab dem Schulalter zum Lösen von zähem Hustenschleim sehr hilfreich ist. Reizhusten wird mit Pertudoron Hustentropfen zum Stillstand gebracht.

Eine **verstopfte Nase** ist vor allem für Säuglinge sehr quälend, da sie beim Trinken auf eine gute Nasenatmung angewiesen sind. Um ihnen zu helfen, setzen wir Holunder in potenziertes Form oder Sambucus D3 Globuli ein. Auch

eine frisch aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett des Kindes gelegt, hilft den Kleinen, mehr Luft zu bekommen. Die Zwiebel (*Allium Cepa*) ist auch hilfreich bei tropfenden Fließnasen. Enthalten ist sie in Similasan Globuli bei Fließschnupfen.

Bei älteren Patienten ist die Schnupfcreme von Weleda sehr beliebt. Sie wird lokal in die Nase gestrichen.

Ein häufiges Begleitsymptom bei Erkältungen sind leichte **Ohrenscherzen**. Lindernd wirken hier Levisticum D3 Globuli sowie zur lokalen Applikation Ohrentropfen mit Liebstöckel.

Der Vorteil all dieser Produkte liegt in ihrer guten Verträglichkeit. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers, sind speziell auch bei Schwangeren und Kleinkindern einsetzbar und helfen dem Körper, sein verlorenes Gleichgewicht wiederherzustellen.

Wenn wir Ihr Interesse für anthroposophische Erkältungsprodukte geweckt haben, sind Sie herzlich eingeladen, sich von uns individuell beraten zu lassen!

Nature First 

TIPP

**Bei Halsschmerzen:
Echinadoron
Lutschtabletten**

- lindern Hals- und Rachenentzündungen
- unterstützen das Immunsystem bei Erkältung
- sind für Kinder geeignet





Grauer Fleck im Blick Andrea Jenzer

Altersbedingte Makuladegeneration

Die Makuladegeneration ist die häufigste Ursache für Sehstörungen ab dem 50zigsten Altersjahr. Im Alter von 75 Jahren ist jede dritte Person von dieser Augenkrankheit betroffen. Sie führt zwar nicht zur Erblindung, schränkt jedoch das Sehvermögen massiv ein. Es ist daher äusserst wichtig, sie frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Die Makula ist das Zentrum der Netzhaut (Retina) und als etwa zwei Millimeter grosser gelber Fleck auf der Rückseite des Augenninneren zu erkennen. Ihre Zellen bestehen aus Stäbchen und Zapfen, die das einfallende Licht in Nervensignale umwandeln und über den Sehnerv ins Gehirn weiterleiten. Die Stäbchen ermöglichen das Schwarz-Weiss-Sehen nachts und in der Dämmerung, die Zapfen das Sehen von Farben.

Auf der Makula ist die Sehschärfe am höchsten. Sie ist wichtig für das Fixieren von Gegenständen und das genaue Erkennen von Details. Lesen, feine Arbeiten ausführen und Gesichter erkennen, all dies hängt wesentlich von einer intakten Makula ab. Das Zusammenspiel der Makulabereiche vom linken und rechten Auge ist zudem wichtig für das räumliche Sehen.

Intensiver Stoffwechsel

Für ihre Aufgabe ist die Makula auf eine intensive Versorgung mit Nährstoffen angewiesen. Kein anderes Organ verbraucht so viel Energie pro Zelle wie das Auge. Feine Blutgefässe sorgen sowohl für die Zufuhr wie für den Abtransport der Stoffwechselprodukte.

Mit zunehmendem Alter kommt es zu Ablagerungen unter der Netzhaut. Dies führt zu Funktionsverlusten und langfristig unter Umständen zur Zerstörung der Makula, zur Makuladegeneration. Sinneszellen gehen zugrunde, das Sehvermögen nimmt ab. Typische Symptome sind ein grauer Fleck im Zentrum des Blickfelds, gerade Linien erscheinen verbogen, Gesichter werden nicht mehr richtig erkannt, das Lesen wird schwierig und es fällt schwer, einen Gegenstand zu fokussieren.

Unterschiedlicher Verlauf

Man unterscheidet zwei Arten der Makuladegeneration, abgekürzt AMD (altersabhängige Makuladegeneration): die trockene, langsam eintretende AMD und die feuchte, meist schneller fortschreitende AMD. Bei der häufiger auftretenden trockenen AMD werden Stoffwechselprodukte in der Makula abgelagert, was zu einer langsamen Sehverschlechterung führt. Bei der feuchten, oft rasch verlaufenden AMD wachsen krankhaft veränderte Blutgefässe in die Makula. Flüssigkeit sammelt sich an, und es kommt zu Narbenbildungen, die in kurzer Zeit zu einer erheblichen Verschlechterung der

Sehkraft führen.

Die Ursachen der Makuladegeneration sind nicht geklärt. Man vermutet, dass mehrere Faktoren zusammenkommen müssen, um eine AMD auszulösen. Möglicherweise spielen auch die genetische Veranlagung und Umweltfaktoren, wie UV-Licht, Rauchen und die Ernährung eine Rolle.

Behandlung

Die Makuladegeneration lässt sich zum heutigen Zeitpunkt nicht heilen. Die Behandlung zielt darauf ab, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen. Bei der trockenen AMD werden Vitaminpräparate, die das Auge schützen sollen, eingesetzt. Bei der feuchten AMD gibt es mittlerweile Behandlungsmöglichkeiten, die den Verlauf stabilisieren, indem sie die Bildung der krankhaften Blutgefässe im Bereich der Makula und die Ansammlung von Flüssigkeit unterbinden.

Vorbeugen lohnt sich

Wichtig ist, bei Anzeichen von Sehstörungen jeglicher Art einen Arzt aufzusuchen, denn die AMD bringt grosse Einschränkungen auf die Lebensqualität mit sich. Alltägliche Verrichtungen wie Le-

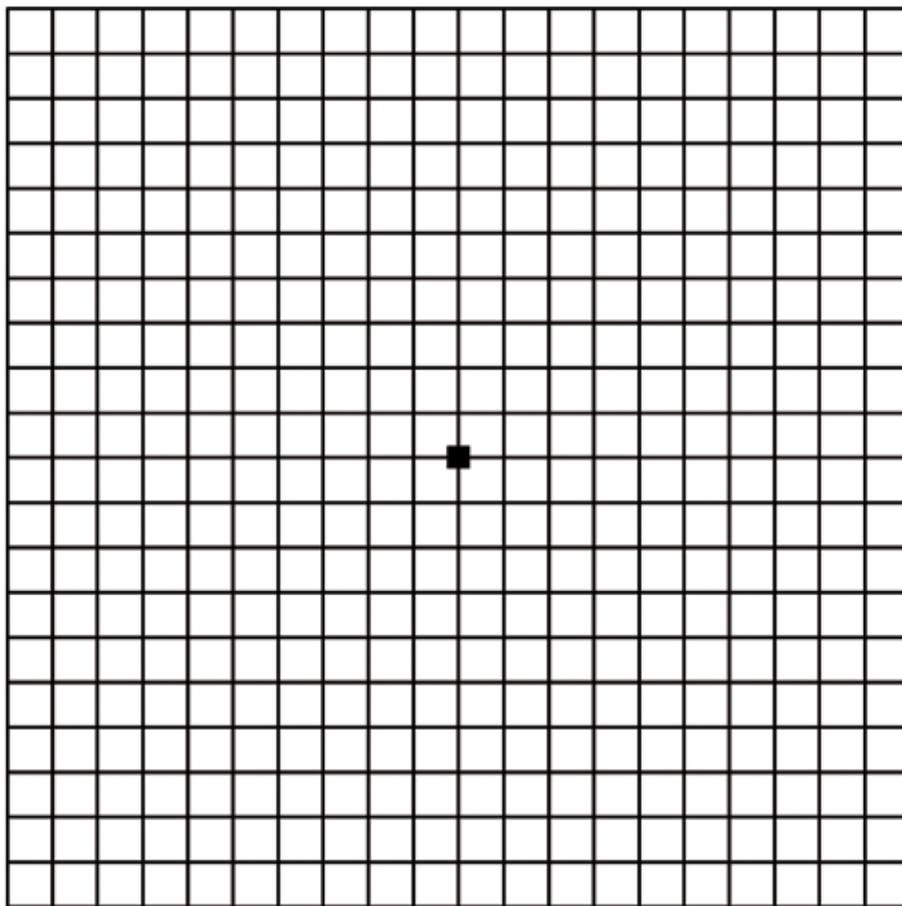
Amsler Gitter Test

Dieser Test hat sich bewährt bei der Früherkennung der Makuladegeneration.

Testanleitung:

- Ein Auge abdecken und mit dem anderen den schwarzen Punkt in der Mitte fixieren aus einer Distanz von ca. 30 cm. Falls Sie Brillen- oder Linsenträger sind, lassen Sie diese an.
- Überprüfen Sie, ob Sie alle Rasterlinien erkennen und ob sie gerade sind.
- Ist das nicht der Fall, sollten Sie Ihre Augen augenärztlich überprüfen lassen.

Zu den alarmierenden Zeichen gehören sowohl Verzerrungen als auch teilweiser Ausfall der Wahrnehmung.



sen, Fernsehen, Einkaufen, Autofahren werden mit fortschreitender Erkrankung schwierig oder gar unmöglich.

Es lohnt sich, den Organismus frühzeitig mit ausreichend Vitaminen zu versorgen und sich generell ausgewogen zu ernähren. Ein besonderes Augenmerk ist dabei auf die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin zu legen. Sie wirken im Auge wie eine innere Sonnenbrille, indem sie schädigendes UV-Licht herausfiltern, und sie tragen durch ihre antioxidative, zellschützende Wirkung zur Gesundheit der Makula bei.

Besonders hohe Konzentrationen der genannten beiden Carotinoide kommen in Kohl, Spinat, Paprika, Gurken, Mais, Karotten, Tomaten und Eigelb vor. Zur Vorbeugung dient auch die Tagetesblüte, die zum Beispiel in Nutrexin Augen-Aktiv Kapseln enthalten ist. Weiter spielen Betacarotin, Vitamin C und Zink eine wichtige Rolle bei der Prävention. Ungesättigte Fettsäuren, insbesondere die Omega-3-Fettsäure DHA, halten die Zellmembranen beweglich und schützen das Auge vor oxydativen Schädigungen. Eine Entschlackungskur von Zeit zu Zeit entgiftet den Körper.

Nature First TIPP

Ein Duo für die Augen: Nutrexin Augen-Aktiv und Nutrexin Omega Aktiv Kapseln

- schützen die Makula vor lichtbedingten Schäden
- stärken die Augen
- können das Risiko für die Entwicklung einer altersbedingten Makuladegeneration senken



Sandgefühl in den Augen?

Tipps zur Behandlung von trockenen Augen.

Trockene, gerötete Augen sind bereits bei jungen Menschen weit verbreitet. Kontaktlinsen, Rauch, Sonneneinstrahlung, Luftverschmutzung, tägliche Arbeit am Bildschirm, Lesen, Autofahren und andere Tätigkeiten und Einflüsse führen zu Überanstrengung und Ermüdung. Auch klimatisierte Räume und Medikamente können Ursache von trockenen Augen sein.

Normalerweise sorgt ein dünner Tränenfilm dafür, dass die Augen nicht austrocknen und Schmutzpartikel weggeschwemmt werden. Durch verschiedene Einflüsse kann sich die Produktion der Tränenflüssigkeit vermindern, oder die Zusammensetzung des Tränenfilms verändert sich. Die Augen trocknen aus. Sie brennen, ermüden rasch, sind gerötet und entzündet. Oft ist auch ein vermehrter Tränenfluss Symptom von trockenen Augen.

Eine Pflanze für die Augen

Augentrost, auch bekannt unter Euphrasia, ist die Pflanze der ersten Wahl bei allen Arten von Augenbeschwerden. Augentrost bringt Linderung bei gereizten, müden Augen, Lidrandentzündungen und einfacher Bindehautentzündung. In praktischer Form bietet die Firma Similasan Augentropfen in einer Kombination aus Augentrost, Belladonna und Mercurialis an. Zur Unterstützung der Behandlung

dienen Omega-3-Fettsäuren. Bewährt hat sich auch die Kombination der Schüsslersalze Nummer 3, 5 und 8.

Vermeiden sie bei chronisch trockenen Augen die so genannten «Weissmacher». Sie verschlimmern langfristig die Symptome.

Gönnen Sie Ihren Augen eine Pause

Legen Sie Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren. Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun ca. zwei Minuten lang zu entspannen und Ihre Gedanken völlig abzuschalten. Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmässig fließen.

Auch eine feuchte Kompresse für die Augen, z.B. mit der Kombination aus den Schüsslersalzen Nr. 3, 5 und 8 und der spagyrischen Essenz Euphrasia, entspannt und beruhigt gereizte Augen.

NatureFirst NEUHEIT

Müde, gerötete Augen? Sandgefühl? Lichtscheue? **Phytomed Euphrasia comp. Tabletten** sind eine Kombination von Augentrost mit den Mineralsalzen Nr. 1, 3, 6, 8, 11.

Das Auge wird von innen gestärkt und es lässt sich gut mit den Augentropfen von Similasan kombinieren.



1920 x 1200 Pixel.



1 x 2 Tropfen.



Überanstrengte Augen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken oder Drogerien.

Similasan AG | www.augengesundheit.ch

Similasan

STARK, WEIL ES SANFT IST



Ribes Nigrum

Andrea Jenzer

die schwarze Johannisbeere

Nature First +

TIPP



Gemmospray der schwarzen Johannisbeere gehört in jede Hausapotheke als Unterstützung bei:

- Erkältungen, Halsschmerzen, Bronchitis
- Allergien, Asthma
- Arthritis, Rheuma und Gicht
- Reizmagen, Magenschleimhautentzündung
- Stress, Erschöpfung

sundheitsstörungen. Die schwarze Johannisbeere ist in der Gemmotherapie das zentrale Mittel, das viele andere Mittel in ihren Wirkungen unterstützt und verstärkt, indem sie die Nebennieren harmonisiert und die blockierte Energie löst.

Wirkung auf Magen und Darm

Die Gerbstoffe und Flavonoide der schwarzen Johannisbeere zeigen eine positive Wirkung bei Magen- und Darm-erkrankungen. Die Gerbstoffe wirken entzündungshemmend, indem sie die Schleimhäute abdichten. Die Flavonoide normalisieren die Permeabilität (Durchlässigkeit für bestimmte Stoffe) der Blutgefäße und wirken auf diese Weise entzündungshemmend.

Auch bei allgemeiner Müdigkeit, psychischer und physischer Erschöpfung, tiefem Blutdruck und Migräne kommt der schwarzen Johannisbeere in der Gemmotherapie eine zentrale Bedeutung zu.

Wirkung auf Mund und Atemwege

Die schwarze Johannisbeere hilft bei Entzündungen der Mundhöhle, Angina (Mandelentzündung), Pharyngitis (Entzündung des Rachens), Laryngitis (Entzündung des Kehlkopfs) durch ihre adstringierenden, entzündungshemmenden Inhaltsstoffe.

Auch bei den vor allem bei Kindern weit verbreiteten Asthmaerkrankungen und Allergien setzt die schwarze Johannisbeere an. Die mittlere Rindenschicht des Strauches produziert Glukokortikoide (u.a. Kortison, Kortikosterol und Kortisol). Dadurch zeigt die schwarze Johannisbeere eine ähnliche Wirkung wie Kortison, das in der Schulmedizin bei schweren allergischen Erkrankungen eingesetzt wird, aber ohne dessen schädlichen Nebenwirkungen.

Wirkung durch Hormone

Glukokortikoide sind Hormone der Nebennierenrinde. Sie beeinflussen den Wasser-Elektrolyt-Haushalt und den Stoffwechsel und wirken entzündungshemmend, harn- und schweisstreibend. In der Gemmotherapie wird die schwarze Johannisbeere daher auch bei Arthritis, Rheuma und Gicht eingesetzt.

Auf Stress reagiert der Körper mit der Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin, einem Hormon des Nebennierenmarks. Grosse Mengen an Energie werden bereitgestellt, die wir im heutigen Umfeld jedoch nicht abreagieren können, denn wir benötigen sie nicht mehr für Kampf und Flucht vor Höhlenbären. Die überschüssige Energie führt zu Irritationen des vegetativen Nervensystems und in der Folge zu verschiedensten Ge-

Die schwarze Johannisbeere (lat. Ribes nigrum) wächst als Wildpflanze zerstreut in Auenwäldern und Erlengebüschen im nördlichen Mitteleuropa. Ihr englischer Name Quinsybeere (quinsy = Halsentzündung) gibt einen Hinweis auf ihre Verwendung als Heilpflanze.

Im Gegensatz zu den meisten heute verwendeten Heilpflanzen gehört die schwarze Johannisbeere nicht zu den altüberlieferten, traditionsreichen Kräutern. Während die rote Johannisbeere in mittelalterlichen Kräuterbüchern oft beschrieben wurde, findet man ihre schwarze Schwester nur am Rande erwähnt als Mittel bei Mund- und Rachenentzündungen.

Das ist erstaunlich, denn die schwarze Johannisbeere wartet mit einer breiten Palette von wertvollen Inhaltsstoffen auf. Sie enthält ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Fruchtsäuren und einen überdurchschnittlich hohen Gehalt an Vitamin C.

Die Gemmotherapie

Durch die Gemmotherapie, einen neuen Zweig der Pflanzenheilkunde, erhält die schwarze Johannisbeere die wichtige, zentrale Stellung in der Heilmittelkunde, die sie verdient. Die Gemmotherapie ist eine spezialisierte Form der Pflanzenheilkunde, bei der ausschliesslich Knospen, Triebspitzen, junge Schösslinge und Wurzelfasern eingesetzt werden. In diesen Pflanzenteilen steckt die Energie, die für die Regenerations- und Heilkräfte des Menschen nutzbar gemacht werden kann.

Kleine Geschenke



Teekrug und Tasse

Originelle Kombination aus Krug und Tasse in verschiedenen Farben erhältlich.

CHF 39.–



Sonnentor Gewürzset

Die würzige Geschenkidee mit einer Kombination aus verschiedenen Gewürzen.

CHF 25.–

Duftlampen aus Bambusholz

Beduftet einen Raum mit Ihrem Lieblingsduft.

CHF 26.80



Farfalla Airfresh Sticks

für eine natürliche Raumerfrischung. Verschiedene Duftrichtungen.

CHF 34.50

Madara Geschenkset

mit Handcreme, Lippenbalsam und Feuchtigkeitscreme.

CHF 19.–



erhalten die Freundschaft

Beddy Bear



Kuscheltiere als Wärmespender,
gefüllt mit Korn und Kräutern.

Ab CHF 39.–



Farfalla Glückscreme

Eine Gesichtscreme, die schön
und glücklich macht.

CHF 47.80



Puris Engelsirupe

Ob kalt oder heiss getrunken
schmecken die Sirupe hervorragend.

Ab CHF 10.50



Nutrexin Vitalkapseln

Schenken Sie Vitalität und
Energie für einen guten Start
ins neue Jahr.

Ab CHF 65.–



Klotzholz Stern

Aus Kirschholz gefertigter Stern
mit Rechaudkerze sorgt in jedem
Raum für gemütliche Atmosphäre.
Originalgrösse: 100cm hoch.

CHF 125.–



Nature First Ölbäder

für ein sinnliches Bad an kalten Wintertagen,
Auswahl mit verschiedenen Düften.

Ab CHF 19.50

Tabuthema Prostata- Beschwerden

Rechtzeitig etwas tun!

Prostata-Beschwerden sind ein weit verbreitetes Leiden. Fast jeder Zweite der fünfzigjährigen Männer ist betroffen. Doch nur knapp jeder Dritte der Betroffenen unternimmt etwas gegen die Beschwerden.

Es fällt den meisten Männern schwer, darüber zu sprechen, wenn sie häufiger als früher zur Toilette gehen müssen, und dann nur ein dünner Harnstrahl in die WC-Schüssel tropfeln. Das ist unangenehm und es macht Angst. Denn eigentlich weiss jeder Mann, dass die Beschwerden möglicherweise mit einer vergrösserten Prostata zusammenhängen. Aber im Gegensatz zu den Frauen, die über ihre Wechseljahrbeschwerden sprechen und sich von ihrem Gynäkologen beraten lassen, zögern Männer oft lange, bis sie sich einem Arzt anvertrauen. Dabei wäre eine frühzeitige Konsultation wichtig.

Im Alter von 40 bis 45 Jahren beginnt sich die Prostata bei den meisten Männern langsam zu vergrössern. Der medizinische Fachausdruck für dieses Phänomen lautet «benigne Prostata-Hyperplasie» (BPH), gutartige Prostatavergrösserung. Im Alter von 50 Jahren sind fast 50 Prozent der Männer betroffen, ab 60 Jahren sogar bis zu 75 Prozent. Was genau die Vergrösserung dieses kastaniengrossen Organs bewirkt, ist nicht geklärt. Man vermutet, dass die altersbedingte hormonelle Umstellung die Prostatazellen zu übermässigem Wachstum anregt.

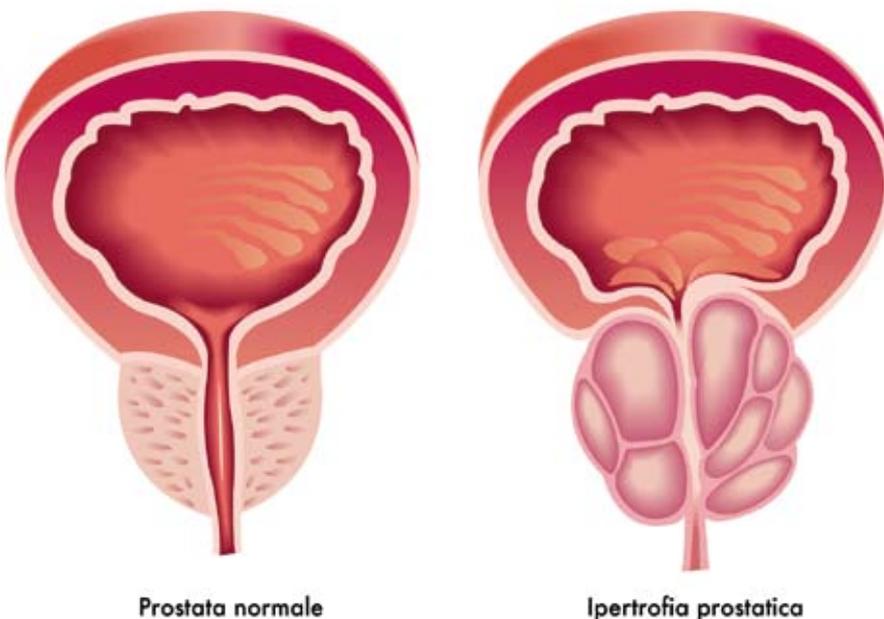
Typische Beschwerden

Die typischen Beschwerden beim Wasserlassen kommen von der Lage der Prostata her. Sie umgibt die Harnröhre und kann bis auf Orangengrösse anschwellen. Das erzeugt Druck auf die Blase undengt die Harnröhre ein. Die Auswirkungen sind in einem ersten Stadium

- vermehrter Harndrang
- verzögerter Beginn beim Wasserlassen
- Nachträufeln
- Gefühl einer unvollständigen Entleerung der Blase
- Schmerzen beim Harnlösen

Im weiteren Verlauf der Prostatavergrösserung nehmen die Beschwerden beim Wasserlassen zu. Das Fassungsvermögen der Blase vermindert sich und sie kann nicht mehr vollständig entleert werden. Ein Rest von Harn bleibt in der Blase zurück, was zu äusserst schmerzhaften Harnwegsinfektionen und Blasensteinen führen kann.

Schreitet die Prostatavergrösserung weiter fort, kann die Blase nicht mehr entleert werden. Harn tropfeln unkontrolliert nach. Die Betroffenen werden inkontinent. Gleichzeitig staut sich der Harn, was zu einer schmerzhaften Ausdehnung der Blase führt und die Nieren bleibend schädigen kann.



Prostata normale

Hypertrofia prostatica

Ärztliche Untersuchung unumgänglich

Wenn Beschwerden beim Wasserlassen auftreten, ist eine Untersuchung beim Arzt angezeigt. Je früher die gutartige Vergrösserung der Prostata diagnostiziert wird, desto besser ist der Erfolg der Behandlung. Ebenfalls wichtig ist die Früherkennung eines möglichen Prostatakrebses. Auch hier sind die Heilungschancen wesentlich grösser, wenn der Krebs im Frühstadium erkannt und behandelt wird.

Pflanzen für die Prostata

Eine bewährte Behandlungsmethode bei leichten bis mittleren Prostatabeschwerden stellen Präparate aus Sägepalmfrüchte-Extrakt dar. Diese Heilpflanze reduziert das Wachstum des Prostatagewebes und sorgt dadurch für eine Linderung der Symptome.

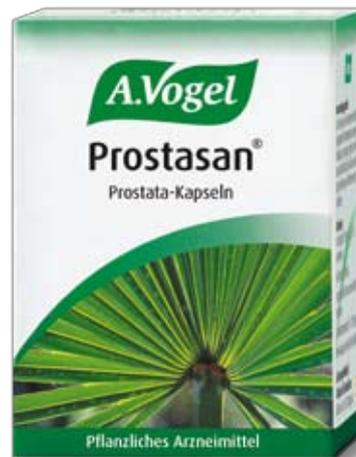
Zu diesen Präparaten gehören zum Beispiel die Prostan® Kapseln von A. Vogel. Sie enthalten den Extrakt aus kontrolliert biologisch angebauten Sägepalmfrüchten. Zur Behandlung der Beschwerden einer beginnenden Prostata-Vergrösserung wird über die Dauer von mindestens 1 bis 2 Monaten 1x täglich eine Kapsel eingenommen.

Ebenfalls nützlich ist der Verzehr von Kürbiskernen und Kürbiskernöl, deren heilsame Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Studien haben gezeigt, dass die Inhaltsstoffe von Kürbiskernen die Span-

nung der Blasenmuskulatur erhöhen und dadurch das Wasserlassen erleichtern. Ausserdem wirken sich Kürbiskern-extrakte auf den männlichen Hormonhaushalt aus; sie hemmen das Wachstum der Prostata. In Ländern, in denen traditionell häufig Kürbissamen verzehrt werden, kommen Prostataprobleme deutlich seltener vor als in anderen Ländern. Täglich 1 bis 2 Esslöffel, zum Beispiel im Salat, sind eine gute Ergänzung zum Sägepalmextrakt.

Ein beliebtes Heilkraut bei der Behandlung von Prostatabeschwerden ist das Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*). Es wird in der Volksmedizin in Form von Tee verwendet.

Brennesselwurzel wird zur Linderung von Beschwerden wie Harndrang, verzögerter Beginn beim Wasserlassen, schwacher oder unterbrochener Harnstrahl, Nachträufeln und Gefühl der unvollständigen Entleerung verwendet.



Nature First TIPP

Vorbeugung und Selbsthilfe

Wir empfehlen jedem Mann, seiner (Prostata-) Gesundheit zuliebe einige Ratschläge zu befolgen:

- regelmässige ärztliche Vorsorgeuntersuchungen ab dem 45. Altersjahr
- ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung
- auf Reizstoffe wie scharfe Gewürze verzichten
- keine kalten Getränke zu sich nehmen
- Kaffee-Konsum einschränken
- regelmässige körperliche Bewegung im Freien
- den Toilettengang nicht hinauszögern, sich Zeit nehmen beim Harnlösen
- täglich 1 - 2 Esslöffel Kürbissamen essen

Häufiger Harndrang?



Eine Antwort der Natur:
Serenoa repens (Sägepalmenfrüchte).

Prostan® zur Linderung von Beschwerden infolge beginnender Prostatavergrösserung. 1x täglich eine Kapsel.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Bioforce AG, Roggwil TG.

Weitere Informationen auf www.prostan.ch

10 Steps für Ihr perfektes Make-up

Dunkle Lidschattenfarben verkleinern optisch Ihre Augen; mehr Ausdruckskraft erzielen Sie mit Komplementärfarben zu Ihrer eigenen Augenfarbe.

Einfache Tipps für ein perfektes Make-up, ob für den Alltag oder glamourös für ein Fest. Gehen Sie Schritt für Schritt nach der Anleitung und mit etwas Übung klappt es schon bald.

Concealer, Make-up, Puder und Co.

Step 1 – Tagespflege

Tragen Sie auf die gereinigte Haut eine leichte Tagescreme auf und lassen Sie diese kurz einwirken.



Step 2 – Concealer

Concealer, ein Ton heller als gewähltes Make up, auf Rötungen, Unebenheiten und Bereiche die leichte Schatten aufweisen, wie unter den Augen, auftragen.

Step 3 – Make-ups

Farbton des Make-ups soll natürlichem Hautton entsprechen. Make-up mit den Fingerspitzen oder einem Schwämmchen gleichmässig verwischen. Wichtig ist, dass es bis zum Gesichtsrand gezogen wird und gut nach aussen ausgestrichen wird.



Step 4 – Puder

Puder mit einem Pinsel oder einer Miniquaste auftragen, dies verstärkt die Wirkung des Make-ups, mattiert und macht es haltbarer.

Lassen Sie Ihre Augen funkeln!

Step 5 – Brauen

Brauen mit einem Brauenstift oder -puder sanft nachziehen. Tipp: Länge des Abwärtsteils der Brauen sollte nie länger als der Aufwärtsteil sein.



Step 6 – Lidschatten

Kombination von hellen und mittleren Tönen bringt Augen zum Strahlen. Hellen Lidschatten vom Wimpernrand bis zu den Brauenknochen auftragen, mittleren Ton bis zur Lidfalte auf das Lid auftragen und für den Akzent auf das bewegliche Lid bei Bedarf eine weitere Farbe wählen.



Step 7 – Kajal

Mit Kajal am oberen Wimpernrand einen Lidstrich ziehen, kann mit Wattestäbchen etwas verwischt werden, damit eine weiche Linie entsteht. Gut gelingt der Lidstrich, wenn Sie das Lid nach aussen ziehen und dann die Farbe auftragen. Das gleiche Prozedere wird am unteren Wimpernrand wiederholt.



Step 8 – Mascara

Wimperntusche rundet das Augenmake-up ab und öffnet die Augen. Je nach Mascara gibt er Volumen oder verlängert die Wimpern. Für den perfekten Schwung Bürste waagrecht halten beim Tuschen – Zwei bis drei Schichten sind die perfekte Dosierung.



Step 9 – Rouge

Rouge modelliert das Gesicht und lässt es strahlen. Natürliche Farbe verwenden, um Wangenpartie zu betonen. Lächeln Sie und geben Sie mit einem Pinsel auf den hervorstehenden Teil der Wangen einen Farbtupfer, den Sie zum Haaranatz hin bzw. nach unten verwischen.

Lippenstift, richtig aufgetragen

Step 10 – Lippen

Für schmale Lippen eher helle bis mittlere Farbnuancen wählen. Dunklere, stärkere Farben lassen Ihre Lippen etwas kleiner erscheinen. Mit einem Konturenstift wird die Lippenform betont und verhindert das Auslaufen des Lippenstifts. Mit einem Lippenpinsel lassen sich die Übergänge abmildern. Wenn Sie es natürlich mögen, verwenden Sie nur einen zarten Lippgloss.



Tolle Looks zum Nachschminken

Für jeden Anlass das richtige Make-up und erst noch mit natürlichen Farben. Die Lavera Dekorativkosmetik ist dermatologisch und augenärztlich getestet. Ihre Farbpalette hält für jeden den passenden Ton bereit.



Look Retro

Grundierung

Natural Concealer, um ev. Unreinheiten abzudecken, passend zum Hauttyp Nr. 1 oder Nr. 2.

Als Grundierung passt zu diesem eleganten Look das 2-in-1 Compact Foundation, passend zum Hauttyp Nr. 1 oder 2.

Als Finish nehmen wir das Fine Loose Mineral Powder.

Als Finish für die Wangen das «So Fresh» Mineral Rouge Powder Nr. 2 Shimmering Apricot Light.

Augen

Beautiful Mineral Eyeshadow Nr. 1 Lily White, Nr. 4 Majestic Violet, Nr. 5 Mountain Blue.

Mit dem Liquid Eyeliner Nr. 1 Black das obere Augenlid nachziehen, für das untere Lid verwenden Sie Soft Eyeliner Nr. 1 Black.

Mascara: Volume Mascara Black

Lippen

Lippen umranden mit Soft Lipliner Nr. 1 Apricot Beige.

Lippenstift Beautiful Lips Nr. 9 Maroon Kiss.



Look Festlich

Grundierung

Natural Concealer, um Unreinheiten oder Rötungen zu kaschieren, wählen Sie passend zum Hauttyp Nr. 1 oder Nr. 2.

Als Grundierung benötigen wir für diesen makellosen Look ein Natural Liquid Foundation. Passend zum Hauttyp Nr. 1 bis 4 fixieren Sie mit: Fine Loose Mineral Powder.

Augen

Beautiful Mineral Eyeshadow Nr. 1 Lily White und Nr. 2 Golden Beige.

Mascara: Long-Lash Mascara

Lippen

Lippen umranden mit Soft Lipliner Nr. 1 Apricot Beige.

Lippenstift Beautiful Lips Nr. 5 Red Berry Charm.



Look Natural

Grundierung

Natural Concealer zum Kaschieren von kleineren Unreinheiten oder Rötungen, wählen Sie passend zum Hauttyp Nr. 1 oder Nr. 2.

Als Grundierung passt zu diesem frischen Look entweder die Tinted Moisturizing Cream oder ein Natural Liquid Foundation, passend zu Ihrem Hauttyp Nr. 1 bis 4 fixieren Sie mit Fine Loose Mineral Powder.

Für die Wangenpartie: «So Fresh» Mineral Rouge Powder Nr. 1 Shimmering Rose Light.

Augen

Mit dem Soft Eyeliner Nr. 3 Gray die Augen fein umranden.

Beautiful Mineral Eyeshadow Nr. 2 Golden Beige und Nr. 8 Chocolate Brown.

Mascara: Intense Volumizing Mascara Black

Lippen

Glossy Lips Nr. 3 Magic Red



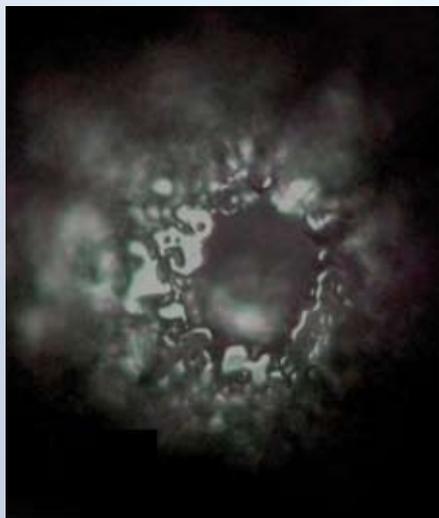
NatureFirst  **SCHMINKBERATUNG**
AM 20. JANUAR
IN DER NATURE FIRST

Lassen Sie sich von einer Visagistin beraten und schminken. Während 45 Minuten gibt Sie Ihnen Tipps und berät Sie rund ums Thema Farben. Sichern Sie sich Ihren Termin direkt in der Nature First oder unter 044 496 60 30.

BON

Gültig bis
31. Januar 2012

Beim Kauf von zwei Lavera Schminkprodukten erhalten Sie **GRATIS** einen Lavera Lippgloss transparent im Wert von **CHF 12.90**.



Der H2Q-Stern



Leitungswasser-Eiskristall
 ← vor und nach →
 der Behandlung mit H2Q



Energetisiertes Wasser mit H2Q

Wasser ist unser Lebenselixier. Mit den Produkten von Q-met lässt sich die Qualität des Wassers beeinflussen. Verschiedene Tests zeigen, dass Leitungswasser nach der Behandlung mit dem H2Q Wassertransformer Eigenschaften von gutem, frischem Quellwasser aufweist. Das Wasser schmeckt nach der Energetisierung weicher und übt sich positiv auf das Wohlbefinden des Körpers aus.

Q-met-Produkte basieren auf Erkenntnissen der Heiligen Geometrie. Deren Gesetze widerspiegeln sich nicht nur in der westlichen Geomantie, sondern auch im chinesischen Feng Shui. Die Idee, mit einer geometrischen Form Wirkung zu erzeugen, ist sehr alt. Sie ist z.B. sichtbar bei Pyramiden oder beim Brennglas. Schon der griechische Philosoph Plato beschäftigte sich intensiv mit diesem Thema.

In jahrzehntelanger Forschungsarbeit hat Prof. Josef A. Huber (www.geomancy.ch, www.q-met.ch) den 14-spitzigen Stern nach den Ideen von Dr. Reshad Feild entwickelt. Letzterer ist Autor von Büchern wie «Ich ging den Weg des Derwisch» oder «Die Alchemie des Herzens». Allen Produkten liegt der 14-spitzige Stern zugrunde und fördert die Energie und Harmonie im Körper.

- H2Q-Anhänger gibt Energie und wirkt auf das Wasser im Körper
- H2Q-Wassertransformer für Trink- und Gebrauchswasser
- H2Q-Lufttransformer für die Harmonisierung von Räumen

Mehr Informationen und alle Produkte zur Ansicht erhalten Sie in der Nature First.

Nature First  TIPP

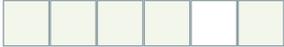
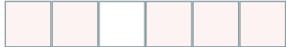
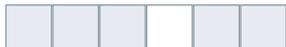
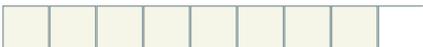
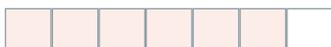
**H2Q Trinkglas:
 Das besondere
 Geschenk!**
CHF 39.–

Das Trinkglas enthält den H2Q-Stern im Glasboden. Messungen zeigen, dass der Boviswert des Wassers im Trinkglas nach wenigen Minuten über 12'000 steigt. (Boviswert über 6000 gilt als lebensunterstützend.)





Rätseln und Gewinnen!

- 1 Kapseln gegen Prostatabeschwerden von Dr. Vogel 
- 2 Lateinische Bezeichnung der schwarzen Johannisbeere, Ribes 
- 3 Zürcher Stadtheilige 
- 4 Bekannte Naturkosmetiklinie, die auch Dekorativkosmetik anbietet 
- 5 Beliebtes Weihnachtsguetzli mit Zimt 
- 6 Dieser Fluss fliesst durch Zürich 
- 7 Weleda Husten hilft bei Reizhusten und löst den Schleim 
- 8 Pflanze, die nach einer fettigen Mahlzeit die Verdauung unterstützt 
- 9 Hauptstadt von Finnland 
- 10 Bekannter klassischer Komponist aus dem 18. Jahrhundert 



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

Lösungswort letzte Ausgabe: Gesundheit

Gewinnen und fit bleiben:

1. Preis: Nature First Bäderset mit 3 Verwöhnbädern im Wert von CHF 58.50

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

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab oder senden Sie ihn bis am 15. Januar 2012 an:
Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3,
8003 Zürich

Lösungswort 

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

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

3. Schweizer AURA - SOMA Tag

Magie der Farben

VORTRÄGE • WORKSHOPS • BERATUNGEN • INFORMATIONEN • VERKAUFSSTÄNDE • BEAMERBEHANDLUNGEN

Volkshaus Zürich

4. Februar 2012

10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldungen/Infos unter: www.aura-soma-schweiz.ch oder Tel.: 062 822 92 20



Nature First

AGENDA 2012

Vorträge und Aktivitäten in der Nature First Apotheke und Drogerie

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

Freitag

20. Januar

Schminkberatung

Lassen Sie sich von einer Visagistin beraten und schminken. Während 45 Minuten gibt Sie Ihnen Tipps und berät Sie rund ums Thema Farben. Sie werden mit den Naturkosmetikprodukten von Lavera geschminkt. Sichern Sie sich jetzt Ihren Termin in der Nature First.

Dienstag

07. Februar

VORTRAG: Meridian Klopftechnik / EFT (Emotional Freedom Techniques)

Einführung in die EFT Meridian Klopftechnik. Vortrag dient als gute Basis für das Tagesseminar am 3. März.

Referent: Stefan Marcec, lic. phil. I, EFT-Trainer und Coach

Zeit: 19.30 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

Samstag

03. März

BASISSEMINAR: EFT (Emotional Freedom Techniques) Klopf-Akupressur

Befreien Sie sich durch Meridian-Klopftechnik von möglichen Problemen aller Art. Diese Selbsthilfemethode – beruhend auf uraltem chinesischem Wissen und modernsten psychologischen Erkenntnissen – hilft bei Stress, Ängsten und Phobien, körperlichen Schmerzen, Migräne, Depressionen, Allergien u.a.

Die Meridian-Klopftechnik ist leicht zu lernen und schnell anzuwenden.

Sie wirkt meist sofort und ist absolut schmerzlos!

Dieses eintägige Basis-Seminar vermittelt Ihnen das Wissen, EFT erfolgreich anwenden zu können.

Referent: Stefan Marcec, lic. phil. I, EFT-Trainer und Coach, www.internalwork.ch

Zeit: 9.00 bis ca. 16.00 Uhr, Kurs findet im Nature First Therapiezentrum statt

Kosten: Tagesseminar CHF 180.– inkl. Unterlagen (ohne Mittagessen)

Donnerstag

15. März

VORTRAG: Pflanzlich – mineralisches Powerplay

Die Idee, die Heilkraft der Pflanzen mit Mineralstoffkomplexen nach Dr. Schüssler in eine synergetische Verbindung zu bringen, ist eine echte Innovation im Bereich der Naturheilkunde. Der bekannte Dozent und Präsident der Schweizer Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler, Jo Marty, erklärt die Wirkungsweise und weitere interessante Hintergründe der «mft-Tabletten + Mineralsalze».

Zeit: 19.30 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

ARTISCHOCKE

Bringt Balance in die Verdauung

Üppiges Essen und danach
Völlegefühl, Blähungen,
Aufstossen?

Eine Kur mit Artischocken
bringt Balance in die
Verdauung und fördert
eine gute Fettverdauung.





lavera

NATURKOSMETIK

100%
NATÜRLICH
SCHÖNE
FARBEN

TREND
SENSITIV

100% natürlich-strahlende
Trendfarben

100% hautverträglich,
dermatologisch bestätigt

100% zertifizierte
Naturkosmetik

www.lavera.ch

lavera. wirkt natürlich.

