

3/13

Frauen

Tabuthemen

Homöopathie

Hausapotheke

MÁDARA

Reisebericht

Beckenboden

Muskulatur





Wenn Eisen Gold wert ist...

Eisen ist notwendig für die Bildung der roten Blutkörperchen und für den Transport von Sauerstoff im Körper zur Energiegewinnung. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Durch die spezielle Verarbeitung (Fermentierung) wird Eisenfumarat und ein Teil der Inhaltsstoffe aufgeschlossen und sie können so vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Eisen bei Müdigkeit



Quelle der Gesundheit.

Bezugsquellen auf www.nutrexin.ch

TIPP

Der Türöffner für Eisen – **Nature First Eisen-Plus Tropfen** sind die ideale Ergänzung zu den Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln. Gerne beraten wir Sie persönlich in der Nature First.



Editorial

Nature First schlägt neue Wurzeln. Unter diesem Motto haben wir am 13. Mai unsere Nature First Drogerie an der Niederdorfstrasse 29 eröffnet. Wir durften schon viele schöne Begegnungen mit neuen und bestehenden Kunden erleben. Sie als Kunde individuell zu beraten und Ihr Anliegen ernst zu nehmen, ist uns bei Nature First wichtig. Mit dem neuen Standort im Herzen der Zürcher Altstadt haben wir einen Ort geschaffen, in dem Sie und Ihre Gesundheit im Zentrum stehen. Wir möchten uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

In dieser Ausgabe der Nature First Zeitung steht die Frau im Mittelpunkt. Wir berichten zum Beispiel über die Himbeere. Die Knospen in Form eines Gemmo-Mazerates können wir nutzen, um den hormonellen Haushalt auszubalancieren, jungen Frauen helfen sie bei Menstruationsbeschwerden, und im Alter lindern sie Wechseljahrbeschwerden. Mit dem Training des Beckenbodens kann man bereits in jungen Jahren beginnen. Judith Krucker, Mitbegründerin von BeBo®, gibt Auskunft, weshalb ein starker Beckenboden wichtig ist.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen unserer Zeitung.
Herzlichst Ihre Nature First

Unsere beiden Geschäfte



Nature First Apotheke & Drogerie

Albisriederplatz 3
8003 Zürich
044 496 60 30
apo@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00



Nature First Drogerie

Niederdorfstrasse 29
8001 Zürich
044 251 18 71
drogerie@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch

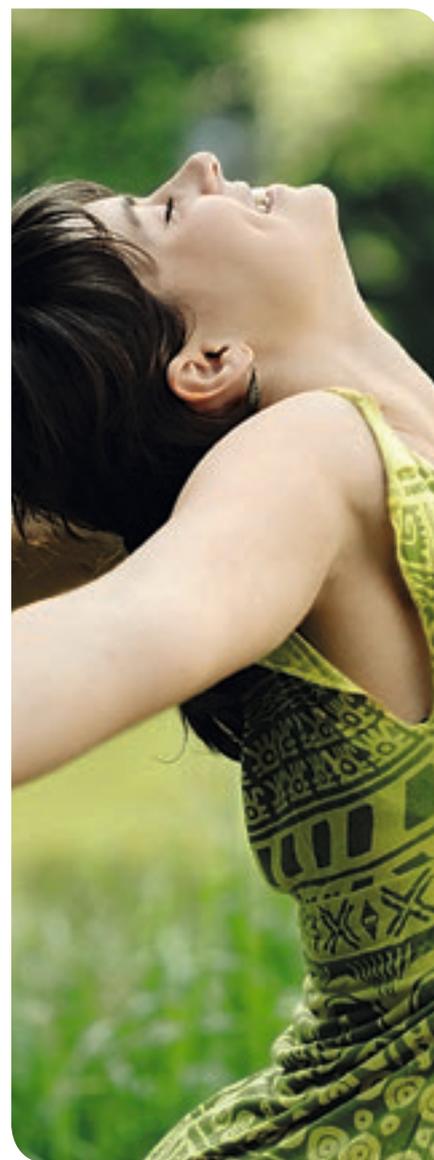


Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch, **Auflage:** 12'000 Ex., erscheint 4 × jährlich, **Beratungshotline:** 044 496 60 30, **Email:** apo@naturefirst.ch, **Redaktionsleitung:** Andrea Jenzer, **Mitwirkende:** Andrea Jenzer, Heidi Mühlemann, Andrea Järmann, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30, **Konzept/Layout:** digicom-medien.ch, blitzart.ch, **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m²

Inhalt

Editorial	3
Frauen Tabuthemen	4/5
Pflanzenlexikon Himbeere	6
Homöopathische Hausapotheke	7/8/9
Reisebericht MÁDARA	10/11
Beckenboden Training	12/13/14
Therapie Angebotsübersicht	16
Rätsel	17
Agenda	18
Angebote	19



Tabuthemen – Worüber Frau nicht gerne spricht



Sobald es um Beschwerden im Intimbereich geht, ist das Schamgefühl der betroffenen Frauen gross. Ob Wechseljahre, Blasenentzündung oder Scheidenpilz, über diese Themen spricht «frau» nicht gerne. In den Köpfen des weiblichen Geschlechts geistern immer noch falsche Vorstellungen umher, die besagen, dass Infektionen im Intimbereich mit schlechter Hygiene oder Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern zusammenhängen. Oft ist aber sogar eine gerade zu intensive Intimpflege mit falschen Produkten, oder schlicht und einfach ein reduziertes Immunsystem, Ursache für eine Pilzinfektion.

Wechseljahre – und jetzt?

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind ein ganz natürlicher Prozess, der im Laufe des weiblichen Lebenszyklus einsetzt. In dieser Zeit können unangenehme Begleitscheinungen auftreten, wie zum Beispiel Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, trockene Haut und Schleimhaut oder Libidoverlust. Folgende Möglichkeiten helfen bei Wechseljahrbeschwerden:

Mönchspfeffer (Vitex agnus castus): Mönchspfeffer fördert die hormonelle Regulation und wirkt stimmungsaufhellend.

Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa): Traubensilberkerze reguliert die Hormonstörung der weiblichen Geschlechtsorgane.

Frauenmantel-Komplex (Alchemilla comp.): Eine Kombination aus Frauenmantel (Alchemilla), Wolfstrapp (Lycopus europaeus), schwarzen Johannisbeer-Blätter (Ribes nigrum), Salbei (Salvia) und frischer Küchenzwiebel (Allium cepa) hilft aufgrund ihrer wesenhaften Entsprechung mit den weiblichen Prinzipien hervorragend bei Hitzewallungen,

Schweissausbrüchen, Schlafstörungen und Libidoverlust.

Granatapfelsaat- Öl: Das Granatapfelsaat-Öl hilft bei Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Stimmungsschwankungen, Nervosität, trockener Haut und Schleimhaut, Haarausfall sowie mangelnder Libido. Mit Beginn der Wechseljahre nimmt die Östrogenproduktion und somit die natürliche Feuchtigkeit der Vaginalschleimhaut ab. Bei mangelnder Feuchtigkeit im Scheidenbereich ist daher zur oralen Therapieform zusätzlich noch eine lokale Anwendung mit auf Granatapfelsaat-Öl basierenden Vaginalzäpfchen zu kombinieren.

Blasenentzündung – eine häufige Infektion!

Harnwegsinfekte sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem unserer Zeit. Oft sind Frauen davon betroffen. Eine Blasenentzündung (Cystitis) ist eine Entzündung der Harnblase und resultiert meist durch aufsteigende Keime aus der Darmflora. Die Bakterien verändern durch ihren Stoffwechsel das Milieu im Körper und bieten Bedingungen an, die für ein Pilzwachstum gerade zu ideal sind. So folgt oft auf eine Blasenentzündung eine Scheidenpilzinfektion. Folgende Möglichkeiten helfen bei Blasenentzündung:

GRATIS

BON

Holen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in Ihrer Nature First ein GRATIS-Muster **Delima-Vaginalzäpfchen**.

Solange Vorrat



Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*): Kapuzinerkresse hilft aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften gegen Infektionen der Harnwege.



Goldrute

Goldrute (*Solidago virgaurea*): Goldrute hilft bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und schützt vor wiederholten Harnwegsinfekten. Sie wirkt harntreibend, entzündungshemmend, krampflösend und antimikrobiell.

Granatapfelsaat-Öl: Das Granatapfelsaat-Öl wirkt bei einer trockenen Vaginalschleimhaut feuchtigkeitsspendend. Da mit dem Beginn der Wechseljahre die Östrogenproduktion und somit die natürliche Feuchtigkeit der Vaginalschleimhaut abnimmt, kann als Folge durch Anhaftung von Erregern an der trockenen Schleimhaut eine Blasenentzündung entstehen. Als Ergänzung und zur lokalen Anwendung helfen daher Vaginalzäpfchen mit Granatapfelsaat-Öl. Sie unterstützen die natürliche Barrierefunktion der Schleimhaut.

Penicillium chrysogenum: Penicillium chrysogenum hilft bei bakteriellen Erkrankungen im Urogenitaltrakt wie zum Beispiel Blasenentzündung.

L-Methionin: Die natürliche Aminosäure trägt zu einer Ansäuerung des Urins bei, das führt zu einer Verminderung des Bakterienwachstums. L-Methionin wird auch zur Vorbeugung bei einer chronischen Blasenentzündung eingesetzt.

TIPP

Bei Blasenentzündungen oder Pilzinfektionen empfehlen wir Ihnen eine Tinktur mit Kapuzinerkresse. Täglich 3x5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen.



Scheidenpilz – ein heikles Thema?

Nein! Denn vielfach ist nur eine Veränderung des inneren Körpermilieus, wie es zum Beispiel nach einer Blasenentzündung der Fall sein kann, Schuld an einer Pilzinfektion. Scheidenpilz (Vaginalmykose) ist eine der häufigsten Erkrankungen im weiblichen Intimbereich. Sie wird begleitet mit Symptomen wie starker Juckreiz, unangenehmes Brennen, vermehrter geruchloser Ausfluss oder gar Schmerzen beim Wasserlassen oder Geschlechtsverkehr. Folgende Möglichkeiten helfen bei Vaginalmykose:



Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*): Kapuzinerkresse hilft aufgrund seiner antimykotischen Eigenschaften gegen Pilzinfektionen im Vaginalbereich. Zudem wird noch das Immunsystem unterstützt, was zu einer schnelleren Heilung führen kann.

Candida albicans-Komplex: Ein potenziertes Komplex mit den antimykotisch wirksamen Inhaltsstoffen Candida albicans, Candida parapsilosis und Penicillium roqueforti hilft speziell bei Pilzinfektionen auf Haut und Schleimhaut. Durch diese Kombination ergibt sich ein weites Wirkungsspektrum.

Milchsäurebakterien: Milchsäurebakterien regulieren und stabilisieren die physiologische Scheidenflora, um die natürliche Schutzfunktion gegenüber Erreger zu stärken und die natürliche Abwehrfunktion zu unterstützen.

Gerne zeigen wir Ihnen in Ihrer Nature First Produkte, zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden, Blasenentzündung und Scheidenpilz, lassen Sie sich individuell beraten.

Neu seit Mitte Mai Nature First Drogerie im Zürcher Niederdorf



Das finden Sie bei uns:

- Nature First Hausspezialitäten
- Homöopathie
- Spagyrik
- Schüssler Salze
- Anthroposophie
- Pflanzliche Heilmittel
- Aromatherapie
- Naturkosmetik (Dr. Hauschka, Weleda, Santaverde, Goloy, Mi amo, Kellenberger, Soglio)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an der Niederdorfstrasse 29
8001 Zürich
Tel. 044 251 18 71

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag 09.00 bis 17.00 Uhr

BON



Ihr Willkommensgeschenk im Niederdorf
Lavera Duschgel Lime Sensation 150ml im Wert von CHF 5.90

Gegen Abgabe dieses Bons, solange Vorrat, nur gültig in der Nature First Drogerie im Niederdorf

PFLANZEN-LEXIKON

Rubus idaeus

Die Himbeere (*Rubus idaeus*) bietet nicht nur kulinarische Freuden, auch ihr gesundheitlicher Nutzen ist gross. Sie enthält Flavonoide, Gerbstoffe, bedeutende Mengen an Vitamin C, Biotin, organische Säuren, Anthocyane, Pectin, in den Samen Linolsäure und andere Öle. In der Gemmotherapie wird sie vor allem bei Frauenleiden eingesetzt.

Die Himbeere gehört wie viele andere Heil- und Fruchtpflanzen zur grossen Familie der Rosengewächse. Sie liebt ein sonniges, windgeschütztes Plätzchen mit hoher Bodenfeuchte. Stängel und Blätter sind voll von feinen Stacheln. Die Blattunterseite ist auffällig silbrig weiss und weist damit auf die Signatur des Mondes hin. Auch die Vorliebe für feuchten Boden und die starke vegetative Vermehrung sind Mondzeichen.

Für die Gemmotherapie wird embryonales Pflanzengewebe aus den jungen Schösslingen benutzt. Durch den hohen Anteil an teilungsfähigem Gewebe enthalten die Gemmoessenzen Lebenskraft und Wachstumsinformationen in konzentrierter Form. Dadurch wird das gesamte Potential, das in der Pflanze steckt, zugänglich und resultiert in einem kraftvollen Heilmittel.

Der Mond regiert das Wasser

Der Mond bewirkt nicht nur Ebbe und Flut der Meere, auch die Menstruation und alles, was mit Schwangerschaft und Geburt zusammenhängt, schwingt im Rhythmus des Mon-

des. Die Mondkraft begleitet die Frau durch das ganze Leben. In alten Zeiten wurden die Lebensabschnitte des jungfräulichen Mädchens, der fruchtbaren Frau auf der Höhe ihrer Energie und Kraft und der alten Frau, deren Erfahrungen und Ratschläge der Gemeinschaft helfen, mit Ritualen gefeiert. In Kulturen, in denen alte Leute als weise Ratgeber geehrt werden, kennen die Frauen auch heute noch kaum Wechseljahrsbeschwerden. In der westlichen Kultur fehlt diese Einsicht noch, aber Frauen in jedem Lebensabschnitt können bei Bedarf auf die Hilfe der Himbeere als Vertreterin der Mondenergie bauen.

Altüberliefertes Heil- und Stärkungsmittel

Die Himbeere ist ein altüberliefertes Heil- und Stärkungsmittel für Schwangerschaft und Geburt. Sie kräftigt Gebärmutter und Beckenmuskulatur, hilft gegen Morgenübelkeit, kann Fehlgeburten des Fötus vorbeugen und verkürzt und erleichtert die Geburt. Am besten wendet man sie bereits in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft an.



Bei schwierigen Geburten oder zum Austreiben einer zurückgehaltenen Nachgeburt nimmt man in regelmässigen Abständen einen Sprühstoss der Gemmoessenz ein. Es gibt Kräuterkundige, die Himbeerblätter wirkungsvoller als das heikel zu dosierende Mutterkorn einstufen. Nach der Geburt hilft die Himbeeressenz, die Blutung zu stoppen und beschleunigt das Zusammenziehen der Gebärmutter. Auch zur Steigerung der Fruchtbarkeit bei Frau und Mann wird die Himbeere eingesetzt. Bei Menstruationskrämpfen hilft die Himbeere vor allem bei Schmerzen, die zu Beginn der Menstruation sehr stark sind und mit dem Einsetzen der Blutung nachlassen.

In der Menopause tonisiert die Himbeere die Ovarien, und ein neues hormonelles Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron pendelt sich ein. Alterungsprozesse können dadurch zwar nicht verhindern, aber doch verlangsamt werden. Die Schleimhäute der Fortpflanzungsorgane werden in ihren Funktionen gestärkt und Entzündungen geheilt.

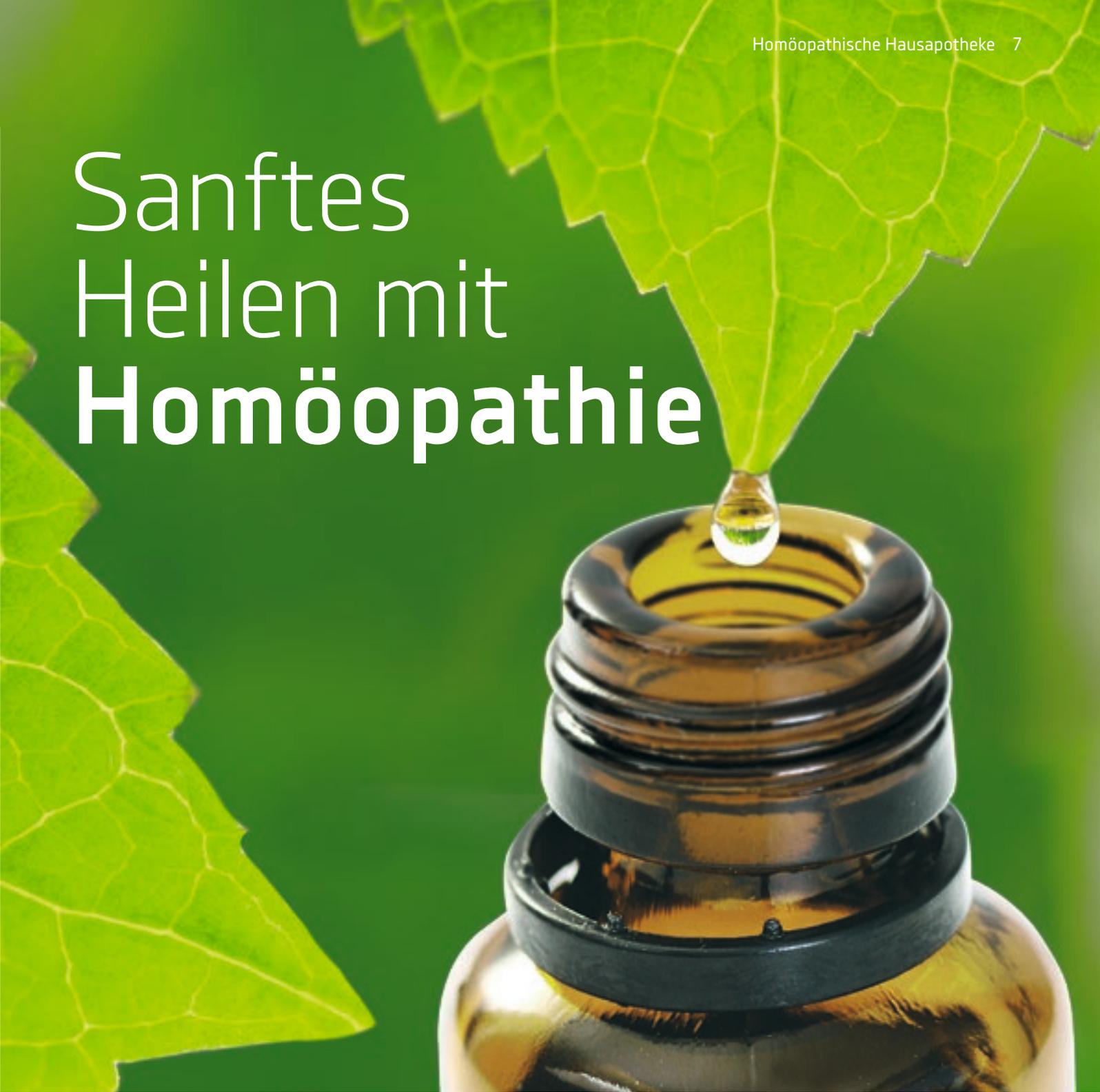
TIPP

Himbeerknospe aus der Gemmo ist ein vielfältig einsetzbares Frauenmittel:

- krampflösend bei Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden, Nachtschweiss
- trockenen Schleimhäuten
- Absetzen der Pille, um das hormonelle Gleichgewicht wieder zu finden
- unerfülltem Kinderwunsch in Kombination mit Zink
- allen weiteren gynäkologischen Beschwerden



Sanftes Heilen mit Homöopathie



Bereits seit über 200 Jahren gibt es Homöopathie, und es zählt zu den gefragtesten alternativen Heilmethoden. Die Wirkung beruht darauf, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und die Balance wieder herzustellen. Akute einfache Beschwerden können schnell gelindert werden und homöopathische Mittel sind für die ganze Familie anwendbar.

Was ist klassische Homöopathie?

Die klassische Homöopathie wurde von Dr. Samuel Hahnemann begründet und etabliert. Sie beruht auf dem Ähnlichkeitsgesetz «similia similibus curentur» (Ähnliches möge durch Ähnliches ge-

heilt werden). Beispiel: Beim Zwiebel-schneiden entstehen Symptome wie laufende Nase und tränende Augen. In der Homöopathie wird die Küchenzwiebel (*Allium cepa*) ebenfalls als Heilmittel verwendet.

Allium cepa wird in homöopathischer Form bei fließender Nase und tränenden Augen (wie zum Beispiel bei Erkältung, Heuschnupfen) eingesetzt.

Die genaue Beobachtung der individuellen Symptome des Patienten ist eine

wichtige Voraussetzung für die homöopathische Behandlung.

Daraus ergeben sich auch in der Behandlung des Patienten Unterschiede zur klassischen Schulmedizin: Hat ein Kind hohes Fieber, gibt man ihm ein Fieberzäpfchen in der Erwartung, dass das Fieber möglichst bald sinkt. Steigt man dann um zur klassischen Homöopathie, wird an die Kügelchen die gleiche Erwartung gestellt: Das Fieber soll sich bald senken. Dem ist nicht so!

In der Homöopathie steht das allgemeine Wohlbefinden des Patienten im Vordergrund. Auch mit hohem Fieber kann sich dieser – den Umständen entsprechend – «wohl» fühlen! Es ist daher sehr wichtig, in solchen Fällen nicht nur das eine Symptom FIEBER zu beobachten, sondern den ganzen Menschen. So kann es sein, dass das Fieber vorerst noch hoch bleibt, aber das Kind sich beruhigt und nicht mehr so ängstlich ist. Eine solche Reaktion bezeichnen wir als Besserung, auch wenn das Fieber sich im ersten Moment nicht verändert.

Potenzwahl und Dosierung

Die Dosierung ist massgeblich von zwei Faktoren abhängig: Von der Potenz des Mittels und vom Patienten. Dabei geht es weniger um das Alter und Gewicht des Behandelten, sondern wie schnell er auf das homöopathische Mittel reagiert. Grundsätzlich gilt, wenn man merkt das Mittel wirkt, gleich absetzen und erst bei erneuten Beschwerden wieder damit beginnen.

D-Potenzen

D bezieht sich auf die Verdünnung: decimal, also Verdünnung im Verhältnis 1:10.

C-Potenzen werden nach dem gleichen Prinzip aber im Verdünnungsverhältnis 1:100 hergestellt.

Hochpotenzen (ab C/D200) gehören in die Hand einer Fachperson und sollten nur nach genauer Abklärung verabreicht werden!

Chronische und akute Behandlung in der Homöopathie

Akute Behandlungen können in der Selbstmedikation erfolgen. Akut behandelt werden Beschwerden, die seit kurzem bestehen und sich meist oberflächlich, d.h. körperlich, zeigen. Treten immer wieder ähnliche akute Beschwerdebilder auf, zeigt dies meist eine Schwächung der Konstitution an. Eine entsprechende Behandlung bei einem ausgebildeten Homöopathen wäre in diesem Fall empfehlenswert.

Chronische oder «konstitutionelle» Behandlungen werden zusammen mit einem Homöopathen durchgeführt. Das Ziel einer konstitutionellen Therapie ist, den Organismus so zu stärken, dass akute Beschwerden weniger häufig auftreten oder sich nur flüchtig zeigen. Ausserdem trägt eine gestärkte Konstitution immer auch zu einem allgemein guten Wohlbefinden bei, was die Lebensqualität fördert.



Neu in unserem Therapiezentrum

Nadja Föllmi, Homöopathin, Naturheilpraktikerin, Drogistin in der Nature First Drogerie

Als Homöopathin und Naturheilpraktikerin berate ich Sie gerne ganzheitlich z.B. bei folgenden Themen:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Wechseljahrsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Allergien
- Verdauungsbeschwerden

Jeweils am Mittwoch arbeite ich im Nature First Therapiezentrum, vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 044 496 63 30

VORTRAG

Homöopathie für die ganze Familie

Mittwoch, 23. Oktober 2013

Die Homöopathie bringt sanfte Hilfe für den Alltag und lässt sich für die ganze Familie einsetzen. Kleine Beschwerden lassen sich mit einer homöopathischen Hausapotheke sicher behandeln. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend mehr über die Grundlage und lernen Sie den Einsatz der wichtigsten Mittel kennen.

Referentin: Nadja Föllmi, Homöopathin und Drogistin in der Nature First

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30– ca. 21.00 Uhr,

Eintritt: CHF 10.–

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

HIT-ANGEBOT

BON

Praktische Apotheke für Zuhause oder auf Reisen

Omidia Taschenapotheke mit 32 Mittel für CHF 115.– statt 145.–



Buch Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen für CHF 29.– statt 39.–

Angebot gültig bis 31. Oktober 2013

Hausapotheke **Top 6**



Aconitum C30, Eisenhut

Hilfreich bei:

- Plötzlichem hohem Fieber, Symptome entwickeln sich sehr schnell und heftig. WICHTIG, man schwitzt nicht! Ohrenschmerzen durch kalten Wind, Flugangst

Verschlimmerung:

- Kalter Wind, warmes Zimmer, alleine sein

Besserung durch:

- Kälte, frische Luft, Gesellschaft



Apis mellifica C30, Honigbiene

Hilfreich bei:

- Schmerzen, die stechen und brennen, mit Hitzegefühl, Halsschmerzen, Insektenstiche

Verschlimmerung:

- Wärme, Berührung, Bewegung

Besserung durch:

- Kälte, kalte Umschläge



Arnica C30

Hilfreich bei:

- Verletzungen aller Art, Prellungen, Muskelkater, Schock, nach Operationen

Verschlimmerung:

- Berührung, Bewegung, Kälte, Druck

Besserung durch:

- Wärme, Ruhe, Liegen



Gelsemium C30, wilder Jasmin

Hilfreich bei:

- Allgemeiner Erschöpfung, Schweregefühl, Prüfungsangst, Nervosität mit Angstbrünneli, Spannungskopfschmerzen, beginnender Erkältung

Verschlimmerung:

- Durstlos, schlechte Nachrichten

Besserung durch:

- Ruhe, im Dunkeln, Alleinsein



Nux vomica C30, Brechnuss «Managemittel»

Hilfreich bei:

- Magenbrennen, Völlegefühl, Kopfschmerzen nach Alkoholgenuss, Verstopfung, Folgen von Überarbeitung, Genussmitteln, Medikamenten, Völlerei

Verschlimmerung:

- Kälte in jeder Form, während und nach dem Essen, Morgens, Stimulantien, Aufregung, Stress

Besserung durch:

- Wärme in jeder Form, Erbrechen, Ruhe



Rhus toxicodendron C30, Giftsumach

Hilfreich bei:

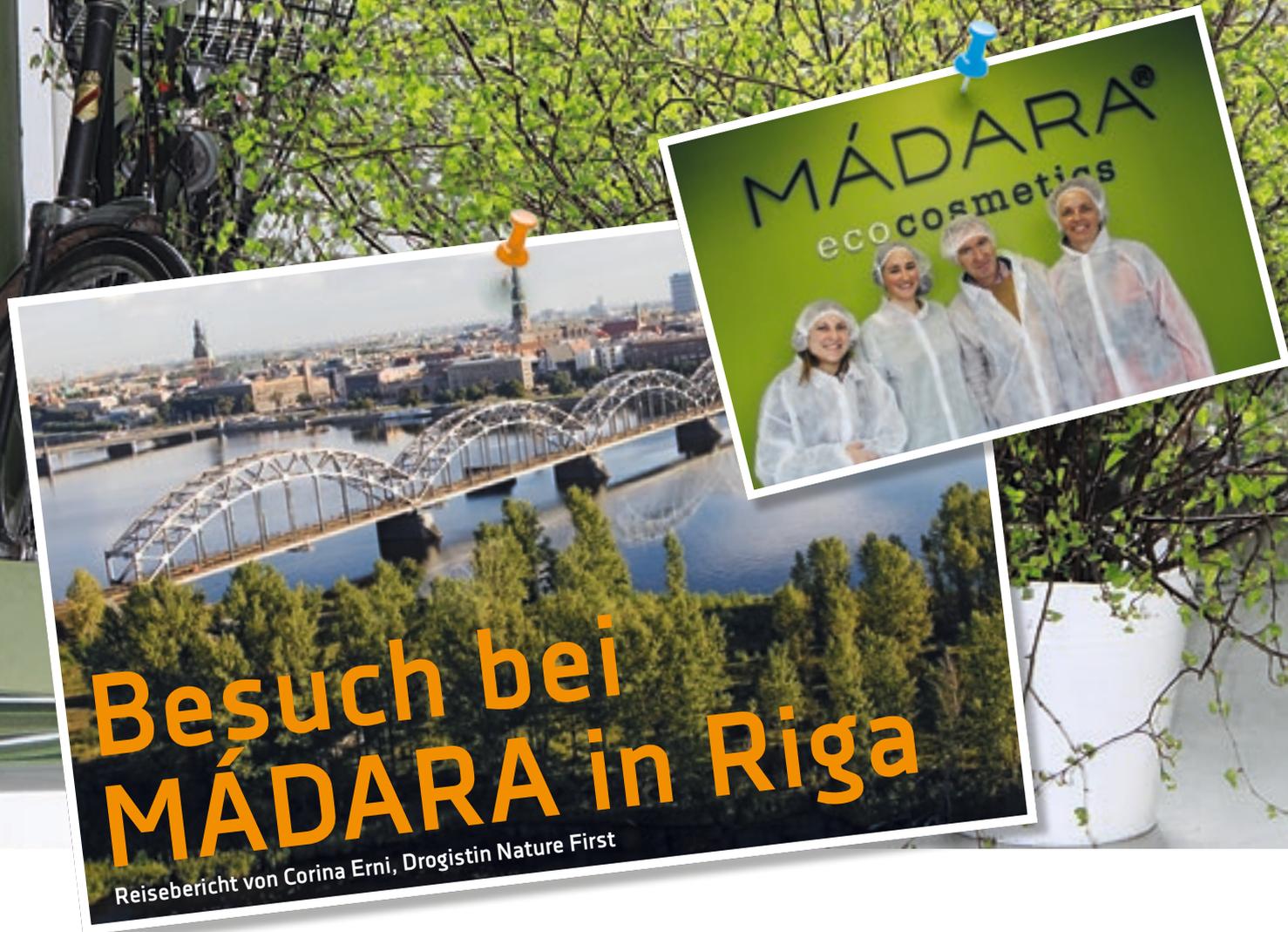
- Hexenschuss, Hautausschläge mit Bläschen, die mit Wasser gefüllt sind, reissende Schmerzen in Bändern, Sehnen, Muskeln

Verschlimmerung:

- Anfang von Bewegung, Kälte, Ruhe, Nachts

Besserung durch:

- Bewegung (nach Anlaufen), Wärme, harte Unterlage, Druck



Hinter MÁDARA stecken vier einfache, junge, ambitionierte und etwas verrückte Frauen, deren Berufung es ist, so vielen Menschen wie möglich die Gelegenheit zu geben, natürliche, wirksame und vor allem sichere Kosmetik zu benutzen.

Im April dieses Jahres hatte ich die Möglichkeit, die Firma MÁDARA in Riga zu besuchen und viel Spannendes über die Gewinnung von Birkensaft zu erfahren. Das unbeständige und raue Klima Lettlands bescherte uns anfangs April noch Schnee, doch der warme Empfang von Lotte Tisenkopfa hielt der Kälte entgegen. Sie ist die Mitbegründerin von MÁDARA. Unsere Gruppe, bestehend aus 2 weiteren Drogisten, schloss sie wegen ihrer aufgestellten Art sofort ins Herz und wir freuten uns auf den folgenden Tag, an dem sie uns begleiten sollte.

Kraftvolle baltische Pflanzen

Bereits beim Eintreten in das Firmengebäude wird dem Besucher bewusst, wie viel den Mitarbeitern an der Natur liegt. Alles im Büro ist grün und voller Pflanzen. Die Produktion ist klein, und es wird bei jedem Arbeitsschritt auf höchste Qualität geachtet. MÁDARA verwendet ausschliesslich zertifizierte Inhaltsstoffe. Die baltischen Pflanzen, die man in den Produkten von MÁDARA findet, sind besonders kraftvoll und wirksam, da sie sich an die rauen Klimabedingungen angepasst haben, um zu überleben.

Während der kurzen nordischen Sommer konzentrieren sich die Pflanzen auf ihre ganze Energie und auf die kurze Blütezeit und bilden dabei eine einzigartige Menge aktiver Substanzen.



Besonders süsser Birkensaft

Nach der Besichtigung der Produktion, wo wir Einblick in die Herstellung, Abfüllung und Verpackung der Produkte bekamen, ging es mit Gummistiefeln und einer doppelten Sockenschicht in den biozertifizierten Birkenwald «Sula», wo uns die Gewinnung des Birkensafts, der speziell für die Time Miracle Linie von Bedeutung ist, demonstriert wurde. Birkensaft, aus dem Stamm der Birke, kann nur in den nordischen Ländern gewonnen werden, da nur dort die Temperaturen im Winter so tief sinken (minus 30°C), dass der Baum einen überaus reinen und süsseren Saft produziert.

Dieser Saft beginnt, kurz nachdem der Boden aufgetaut ist, durch die Rinde der Birke zu fließen. Mit einem sieben Millimeter dicken Bohrer wird ein kleines Loch in die Rinde des Stammes gebohrt. Aus dieser Öffnung fließen täglich bis zu zehn Liter Birkensaft, der in Beuteln aufgefangen wird. MÁDARA gewinnt mit dieser Methode jährlich rund 7000 Liter Birkensaft.

Sobald die ersten Blätter zu spriessen beginnen, stoppt der Saftfluss. Dann wird das kleine Loch mit einem Holzstift verschlossen, und der Baum kann weiter wachsen. Da der Birkensaft maximal während zwei Wochen des Jahres gewonnen werden kann, konnten wir den Fluss des Birkensaftes leider nicht aktiv miterleben. Dafür kamen wir in den Genuss einer anderen Köstlichkeit. Wir durften den Birkenchampagner von Linard Liberts, der den Birkenwald bewirtschaftet, probieren.

Nordischer Birkensaft ist ein Lebenselixier

Der nordische Birkensaft aus dem Stamm der Birke ist ein Lebenselixier und einer der reichsten Lieferanten an Vitaminen, Zucker, Proteinen, Aminosäuren und Enzymen. Der Saft ist nicht nur zum Trinken geeignet, er spielt wie erwähnt auch in der Time Miracle Linie von MÁDARA eine wichtige Rolle. MÁDARA hat zusammen mit dem Labor für bioanalytische Methoden der Lettischen Universität herausgefunden, dass Birkensaft hilft, die Haut vor Alterungsprozessen zu schützen. Er wirkt auch vorbeugend gegen Schädigungen der Haut durch Umwelteinflüsse wie UV-Strahlen, Luftverschmutzung und chemische Stoffe. Ebenfalls liefert der kostbare Saft der Haut Energie und regt das Zellwachstum und die Selbstheilung der Zellen an.



Meine Tipps für Riga

- Rigas Centrāltirgus ist der grösste Lebensmittelmarkt von Lettland. Zwischen frischem Fisch und eingelegten Gurken flanieren.
- Restaurant Fazenda in gemütlicher Atmosphäre die feine regionale Küche geniessen.
- Altstadt von Riga im historischen Zentrum von Riga einen Kaffee geniessen.
- Skyline Bar vom 26. Stockwerk aus Riga bewundern.
- Rozengrāls zu mittelalterlichen Klängen schlemmen wie im 13. Jahrhundert.

IHR GESCHENK

BON



Entdecken Sie die reinen und effektiven Hautpflegeprodukte für die reife Haut. MÁDARA Time Miracle enthält Birkensaft aus Lettland und schützt Ihre Haut vor dem Alterungsprozess und Umwelteinflüssen.



Beim Kauf eines MÁDARA Time Miracle Pflegeproduktes schenken wir Ihnen eine MÁDARA Handcreme im Wert von CHF 14.90

Solange Vorrat

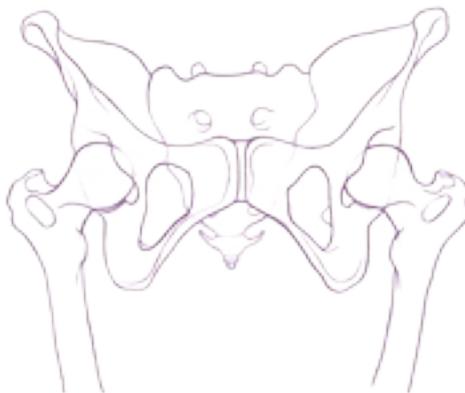
Der Beckenboden – die versteckte Muskulatur

Der Beckenboden schliesst das Becken nach unten ab, ähnlich wie ein Auffangnetz oder eine Hängematte. Diverse Belastungen im Laufe des Lebens (schlechte Körperhaltung, Pressen, Bewegungsmangel) können bewirken, dass diese Hängematte sich senkt, sozusagen «durchhängt». So kann der Beckenboden seine Aufgaben – wie den Verschluss der Körperöffnungen – nicht mehr richtig erfüllen. Frühes Vorbeugen hilft unangenehme Folgen zu verhindern.

Der Beckenboden

Der Beckenboden ist ein Netzwerk von Muskelfasern, Bindegewebsschichten sowie Faszien und liegt zwischen Schambein, Steissbein und den beiden Sitzbeinhöckern.

Die Beckenbodenmuskulatur ist beteiligt an der Sicherung der Kontinenz, denn diese Muskeln helfen der Harnröhre, dicht zu bleiben. Er spielt zudem eine wichtige Rolle in der Sexualität. Teilweise wird der Beckenboden auch «Liebesmuskel» genannt.



Wer kümmert sich schon im stressigen Alltag um einen Muskel, der nicht sichtbar ist? Meist erhält der Beckenbodenmuskel erst Aufmerksamkeit in der Schwangerschaft und später, wenn durch die Hormonveränderungen die Spannkraft in der Muskulatur nachlässt und mögliche Probleme beginnen.

Inkontinenz

Urinverlust beim Husten und Niesen sind die ersten Zeichen einer Inkontinenz. Dies kann soweit führen, dass sich die Frau nur noch gut ausgerüstet mit Binden aus dem Hause traut. Für die Betroffenen ist dies eine sehr belastende Situation und Einschränkung der Lebensqualität. Inkontinenz ist nach wie vor ein Tabu. Ungenügende Kenntnisse über die Inkontinenz und deren Behandlungsmöglichkeiten wie unter anderem das Beckenbodentraining, halten viele Frauen und Männer davon ab, sich zu informieren und sich bei einer Fachstelle individuell beraten zu lassen.

Wenn sich Symptome einer Blasen- oder Beckenbodenschwäche bemerkbar machen, können diese mit Beckenbodentraining gebessert oder sogar geheilt werden.

Übungstipp

Das Praktische beim Beckenbodentraining ist, dass es problemlos in den Alltag integriert werden kann, sei es unterwegs im Tram, Zug, beim Telefonieren... es kann völlig unauffällig trainiert werden.



Nicht nur ein Frauenthema

Bisher wurde das Beckenbodentraining als spezifisches Frauen-(Problem)-Thema angesehen – es geht aber beide Geschlechter an. Auch Männer können im Laufe ihres Lebens mit Beckenbodenproblemen konfrontiert werden, leider selten ein Thema in den aufklärenden Medien. Spätestens, wenn Inkontinenz und Potenzschwierigkeiten auftreten, sollte «Mann» reagieren und aktiv etwas dagegen unternehmen – am besten schon vorbeugend.

Je früher mit dem Beckenbodentraining begonnen wird, umso besser, zu spät ist es jedoch nie! Ein Beckenbodentraining lohnt sich. Denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung und das Sexualleben aus. Lassen Sie sich überraschen!

Natürliche Unterstützung

Nebst dem Beckenbodentraining kann ein gesunder, elastischer Beckenboden mit natürlichen Mitteln unterstützt werden. Eine Kombination von Schüssler Salz Nummer 1, 2 und 11 hat sich bewährt. Schüssler Salz Nr. 1, Calcium fluoratum ist das Salz des Bindegewebes, der Gelenke und der Haut. Es hilft Elastizität und einen starken Beckenboden zu geben. Die Nr. 2, Calcium phosphoricum ist in allen Zellen zu finden und ist wichtig für eine intakte Muskelfunktion. Für Festigkeit des Bindegewebes sorgt das Schüssler Salz Nr.11, Silicea. Treten während den Wechseljahren zu Senkungsbeschwerden auf, kommt das typische Frauenmittel aus der Homöopathie, Sepia, zum Einsatz. Aus der Gemmotherapie stärkt die Himbeere einen starken Beckenboden. Für Struktur und Elastizität steht der Schachtelhalm sehr gut zur ergänzenden Therapie. Lassen Sie sich in Ihrer Nature First individuell beraten.



VORTRAG

Beckenbodentraining belebt den Alltag

Montag, 23. September 2013

Beckenbodentraining lohnt sich! Denn ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Das Konzept von BeBo® Gesundheitstraining berücksichtigt sämtliche Aspekte mit dem Ziel, einen gesunden und fitten Beckenboden zu erhalten. Das heisst dank den Massnahmen des BeBo® Konzepts ist der Beckenboden wach, aktiv, elastisch und befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragssaband wie Sie BeBo® in Ihren Alltag integrieren können und lernen Sie einfache Übungen, die Sie gleich selber machen können.

Referentin: Yvonne Keller, Gründerin BeBo®

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30– ca. 21.00 Uhr,

Eintritt: CHF 10.–

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

NEU

Gynofit Smartballs

Unterstützen Sie das Beckenbodentraining mit den Gynofit Smartballs. Durch die Bewegungen im Alltag werden die Kugeln in Schwingung gebracht und aktivieren so die Muskelfasern des Beckenbodens. Der Beckenboden wird besser durchblutet und zudem tragen sie zu einer Verbesserung bei Scheidentrockenheit bei.

Erhältlich in Ihrer Nature First



Pendel-Übung mit Sitzkeil



Judith Krucker

Fragen an Frau Judith Krucker, Inhaberin BeBo®

1. Wie sind Sie selber zum Beckenbodentraining gekommen?

Über das Thema Rückengymnastik. Im Medizinischen Rückencenter in Zürich wurde das Thema «Beckenboden» bereits vor vielen Jahren proklamiert. Das machte mich neugierig und ich beschloss, die Ausbildung bei Yvonne Keller zur Beckenboden-Trainerin zu absolvieren. Später habe ich die Leitung von BeBo® Gesundheitstraining übernommen.

2. Wer sollte Beckenbodentraining machen?

Beckenbodentraining ist als Prävention für jedermann-(frau) sinnvoll, ungeachtet des Alters.

3. Wieviel Zeit muss täglich investiert werden für einen starken Beckenboden?

Das Beckenbodentraining kann und soll in den Alltag und Sport integriert werden, d.h. es braucht nicht zwingend so und so viele Minuten für das Training. Das Training kann ganz unauffällig bei Wartezeiten gemacht werden, im Zug, beim Telefonieren, beim Zähne putzen....

4. Hilft Beckenbodentraining für die Sexualität?

Ja, durch die verbesserte Durchblutung kann sich das Beckenbodentraining positiv auf das Sexualleben auswirken.

5. Und der Mann? Ist das Beckenbodentraining auch für den Mann sinnvoll?

Ja, auch der Mann hat Erfolge mit dem Beckenbodentraining. Sei dies bei möglichen Potenzproblemen oder nach einer Prostataoperation.

6. Hilft Beckenbodentraining bei Rückenbeschwerden?

Das ist erwiesen, denn wenn die tiefen Muskelschichten Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur kräftig sind, können sie die Wirbel stabilisieren und die Wirbelsäule stützen.

7. Wenn ich alle zwei Stunden auf's WC muss, kann mir das Beckenbodentraining helfen?

Auch dies kann ich bestätigen. In unseren Kursen erhalten die Frauen alle wichtigen Informationen zu diesen zentralen Themen wie das WC-Verhalten.

BUCHTIPP

Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte.

Ein Wegbegleiter für alle Frauen, welche sich mit ihrer weiblichen Mitte – dem Beckenboden – auseinandersetzen möchten.



CHF 36.50

Erhältlich in Ihrer Nature First



Übungen mit Ball zur Stärkung der Beckenboden-Muskulatur

Nature First



Preiselbeer Kapseln

**Unterstützend für die
Gesunderhaltung der Blase**

- Speziell bei wiederkehrenden Blasenentzündungen
- Bei häufigem nächtlichen Harndrang
- Für Männer und Frauen jeden Alters

90 Kapseln, CHF 29.50



TIPP

Sich wiederholende Blasenentzündungen könnten ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt sein. Dieser kann mit dem Nutrexin Basen-Aktiv reguliert werden. Erhältlich in Ihrer Nature First



Grosse Erweiterung des Therapie-Angebots



Neu im Angebot

Massagen

- Fussreflexzonenmassage
- Metamorphose

Durch feine Streichungen/Massagegriffe an den Füßen können Blockaden gelöst und eine wohltuende Entspannung erreicht werden.

Wirbelsäulenbehandlungen

- Dorn-Breuss Therapie
- Craniosacral Technik

Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule können sich auf den ganzen Organismus auswirken. Durch verschiedene Methoden, welche wir in unserem Therapiezentrum anbieten, kann man solche Fehlstellungen oder muskuläre Dysbalancen ausgleichen. Durch den verbesserten Energiefluss wird die Funktion der Organe positiv beeinflusst und Rückenschmerzen können sich auflösen.

Sportverletzungen

- Schröpftherapie
- Baunscheidttherapie
- Lokale Schmerztherapie

Anwendungsbeispiele: Verspannungen, Schmerzen, Fersensporn, Tennisellbogen, Stoffwechselaktivierung

Psychosomatische Energetik

Die Psychosomatische Energetik ist eine Heilmethode, die den Körper, die Seele und die Lebensenergie berücksichtigt. Mittels einem Gerät können Energiewerte und Blockaden im Körper getestet und mit der Einnahme von homöopathischen Mitteln gelöst werden.

Anwendungsbeispiele: Ängste, Panik, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafprobleme, Verdauungsbeschwerden

Ernährungsberatung

- Metabolic Balance
- Säure-Basen Therapie
- Vitalstoff Therapie

Anhand einer Ernährungsanalyse wird ein individuelles Konzept zusammengestellt.

Frauenheilkunde

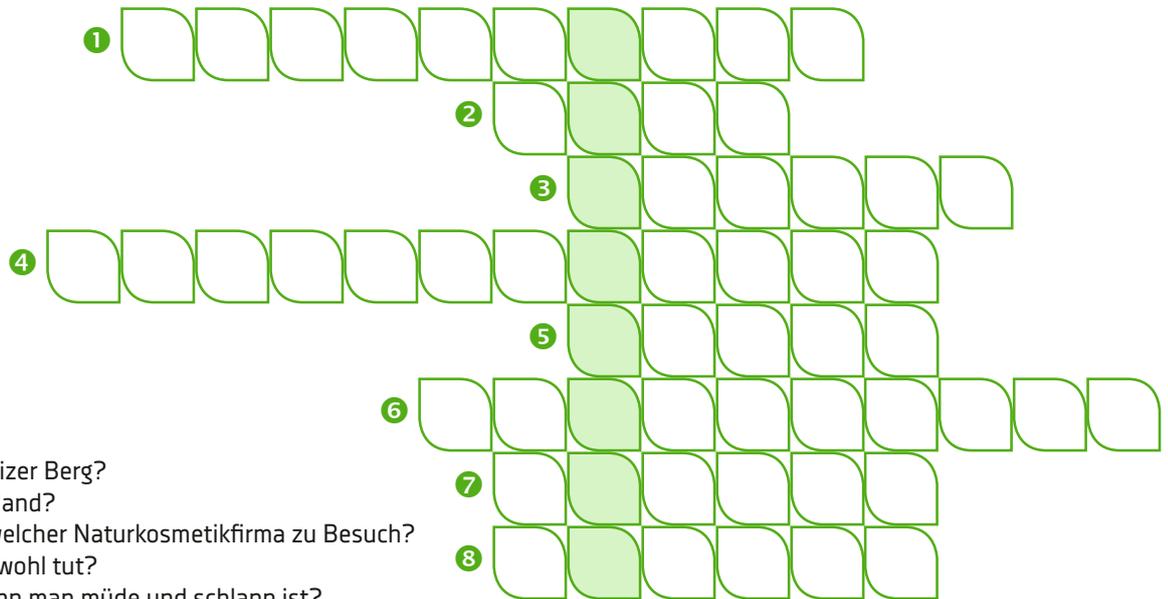
Spezielle Frauenheilkräuter und/oder homöopathische Mittel werden auf sanfte Weise eingesetzt, um den Hormonhaushalt zu regulieren, Beschwerden zu lindern sowie den Körper zu stärken. Anwendungsbeispiele: unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Premenstruelles Syndrom (PMS), starke Regelblutung

Weiterhin im Angebot

- Bioresonanz Therapie
- Homöopathie
- Phytotherapie
- Kinesiologie
- Schüssler Salz Beratung
- Bachblüten Beratung
- Haarmineralanalyse
- Aura Soma Beratung
- Tibetische Massage

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin im Nature First Therapiezentrum unter 044 496 63 30

Rätseln und Gewinnen



1. Bekanntester Schweizer Berg?
2. Hauptstadt von Lettland?
3. Corina Erni war bei welcher Naturkosmetikfirma zu Besuch?
4. Beere, die der Blase wohl tut?
5. Fehlt oft im Blut, wenn man müde und schlapp ist?
6. Standort der neuen Nature First Drogerie?
7. Heilpflanze bei Verletzungen und Prellungen?
8. Produkt, das Granatapfelsamenöl enthält?

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

Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Gewinnen

und fit bleiben

1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-

2. und 3. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 50.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis am **30. Oktober 2013** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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

delima[®] feminin

Wertvolles Granatapfelsamenöl für die Wechseljahre.

Lassen Sie sich beraten.



Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albisriederplatz und in unserer Drogerie im Niederdorf spannende Vorträge und Aktivitäten rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen.

Freitag

20.
September
2013

Beratungstag

Goloy 33 Hautanalyse

An diesem Tag bieten wir Ihnen eine einmalige, kostenlose Hautanalyse an. Lassen Sie sich von einer Goloy 33 Fachperson beraten. Profitieren Sie an diesem Tag von 10% auf das gesamte Goloy 33 Sortiment.

Ort: Nature First Niederdorf, **Dauer:** ca. 20 Minuten

Anmeldung unter: 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie

Montag

23.
September
2013

Vortrag

Beckenbodentraining belebt den Alltag

Beckenbodentraining lohnt sich! Denn ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf den Rücken, die Haltung, das Sexualleben und vieles mehr aus. Das Konzept von BeBo® Gesundheitstraining berücksichtigt sämtliche Aspekte mit dem Ziel, einen gesunden und fitten Beckenboden zu erhalten. Das heisst, dank den Massnahmen des BeBo® Konzepts ist der Beckenboden wach, aktiv, elastisch und befindet sich in einem Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend wie Sie BeBo® in Ihren Alltag integrieren können und lernen Sie einfache Übungen, die Sie gleich selber machen können.

Referentin: Yvonne Keller, Gründerin BeBo®

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

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

Dienstag

1.
Oktober
2013

Vortrag

Der Darm- Das vergessene Organ

In der heutigen Zeit, in der Äusserlichkeiten 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.

Referent: Tony Schläppi, dipl. Drogistin HF, ebi pharm AG

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

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

Mittwoch

23.
Oktober
2013

Vortrag

Homöopathie für die ganze Familie

Die Homöopathie bringt sanfte Hilfe für den Alltag und lässt sich für die ganze Familie einsetzen. Kleine Beschwerden lassen sich mit einer homöopathischen Hausapotheke sicher behandeln. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend mehr über die Grundlage und lernen Sie den Einsatz der wichtigsten Mittel kennen.

Referentin: Nadja Föllmi, Homöopathin und Drogistin in der Nature First

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

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

Montag

11.
November
2013

Vortrag

Gemmotherapie- Die rasche Hilfe mit Baum- und Pflanzenknospen

Die Gemmotherapie ist eine noch eher unbekanntere 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 und erhalten Sie gute Tipps, wie Sie den Winter gesund überstehen können.

Referent: Jo Marty, Präsident des biochemischen Vereins

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

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

Profitier-Angebote exklusiv für Sie

HIT-ANGEBOT

BON



Aluminiumfreier
Deodorant, der
zuverlässig schützt.
**Speick Natural Deo
Stick für CHF 8.40
statt 10.50**

Gültig bis 31. Oktober 2013

GESCHENK

BON



Für Babys von der Natur
wärmstens empfohlen.

**Beim Kauf eines Produkts aus der Weleda Baby-
pfliegelinie schenken wir Ihnen eine Reisegrösse
Weleda Calendula Waschlotion & Shampoo**

Gültig solange Vorrat

HIT-ANGEBOT

BON



Die Power
Beere, die
unseren Körper schützt.

**Optimys Goji Beeren
200g für CHF 12.-
statt 15.50**

Gültig bis 31. Oktober 2013

GRATIS

BON



Schluss mit vaginaler
Trockenheit! Gynofit
Befeuchtungsgel oder
Milchsäure Gel 6x5ml für
je CHF 21.90 und **Gratis** dazu eine Gynofit
Waschlotion im Wert von CHF 10.30

Gültig bis 31. Oktober 2013



WELEDA
Seit 1921

Neu

Schenken Sie hochsensibler Babyhaut die Ruhe der Natur.

Unsere parfümfreie Weisse Malve Babypflege mit einem Extrakt aus Weisser Bio-Malve umgibt hochsensible, sehr trockene und gereizte Haut mit einer beruhigenden Schutzschicht. Sorgfältig ausgewählte natürliche Inhaltsstoffe helfen die Haut zu beruhigen, wirken reizmildernd auf irritierte Haut und regen die hauteigenen Kräfte an – **im Einklang mit Mensch und Natur.** www.weleda.ch



100%
Certified
NATURAL
Care