

HAUS ZEITUNG

Herbst 2021

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz

SCHON MAL VON BLAULICHT GEHÖRT?

Wie können wir unsere Haut
davor schützen?

ES ZWICKT UND SCHMERZT

Schnelle Hilfe bei
Gelenkschmerzen

EIN HOLLYWOOD- LÄCHELN FÜR JEDERMANN

So wichtig ist
eine saubere Zunge

DAS GROSSE ENVITA SPEZIAL

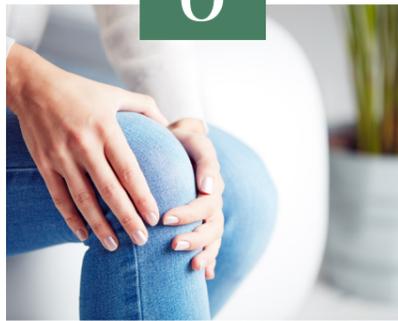
Fit werden und
gesund bleiben

4



Schon mal von Blaulicht gehört?

6



Es zwickt und schmerzt!

8



Ein Hollywoodlächeln für Jedermann

10



EnVita Spezial

Weitere Themen:
14 Neues und Aktuelles
Etwas für Jedermann

Das neue Vorteilsheft ist da!



Wegweiser, Motivation und Inspiration



Foto: Familie Milenkovics

Wir sind abhängig von unseren Kunden und müssen daher gegenwärtige und zukünftige Erfordernisse der Kunden verstehen, deren Anforderungen erfüllen und danach streben, deren Erwartungen zu übertreffen. Um das zu erreichen, ist es wichtig, ständig an sich zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln. Daher nimmt Qualitätsmanagement in unseren Häusern seit vielen Jahren einen wichtigen Stellenwert ein.

lange Wege vermieden und alle vorhandenen Potentiale perfekt ausgeschöpft werden. Nur durch die ständige Arbeit im Hintergrund ist es uns möglich unseren Kunden in allen Häusern der Natürlich Fühlen Gruppe den bestmöglichen Service anbieten zu können.

EIN DOPPELTES JUBILÄUM

Die jährlichen Audits sind für uns Wegweiser, Motivation und Inspiration in unserer täglichen Arbeit. Seit nunmehr 20 Jahren in der Adler Apotheke und im Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp und seit 15 Jahren in der Opern Apotheke zeigen wir mit diesen Zertifizierungen die Wichtigkeit des Qualitätsmanagements und daher sind wir heuer besonders stolz, wieder nach internationaler Norm geprüft und zertifiziert worden zu sein und gemeinsam dieses doppelte Jubiläum feiern zu können!

DOCH WAS BEDEUTET QUALITÄTSMANAGEMENT?

Durch Qualitätsmanagement soll ein internes Umfeld geschaffen und erhalten werden, in dem sich alle MitarbeiterInnen voll und ganz für die Erreichung unserer Ziele einsetzen können. Auf allen Ebenen machen unsere MitarbeiterInnen das Wesen unseres Unternehmens aus. Ihre vollständige Einbeziehung ermöglicht es, ihre Fähigkeiten zu erkennen und dementsprechend einzusetzen. Um, vor allem neuen Mitarbeitern die Eingewöhnungsphase zu erleichtern, ist es nötig Prozesse zu dokumentieren, zu lenken und Zuständigkeiten zu definieren. Dabei stellen wir uns immer wieder die Fragen, wie wir Abläufe optimieren können, welche Marketingmaßnahmen am effektivsten sind, welche Weiterbildungsmaßnahmen braucht es, wie können wir die Warenverwaltung optimieren, damit

Für das Team von Natürlich Fühlen
Silvia und Bernd Milenkovics
Nina und Maximilian Milenkovics

Kennen Sie schon...?



Jacqueline Weiß
Pharm. kaufm. Assistentin

3 Dinge, die ich immer dabei habe
Geld, Handy und Schlüssel

Das tue ich für meine Gesundheit
Inline Skaten, Fitness, gesunde Ernährung

Das bedeutet Glück
Viel Zeit mit meinen Kindern zu verbringen!

Weiß Jacqueline

Jacqueline Weiß feiert am 17.10.2021 ihr 10-jähriges Firmenjubiläum in der Adler Apotheke.

... UND TSCHAU MIT AU!

ADOLORIN[®]
Gegen Schmerzen und Fieber
DIREKT

NEU! STICKS TO GO

Machen Sie jetzt Schluss mit „AU“! Mit den praktischen Sticks To Go zur Direkteinnahme ohne Wasser. Wirkt schnell und direkt bei Schmerzen mit dem bewährten Wirkstoff Ibuprofen. Exklusiv in Ihrer AUapotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

IMPRESSUM:

HERAUSGEBER & EIGENTÜMER:
Adler Apotheke, Hauptplatz 4, 8010 Graz
T: 0316 830 342 E: office@adlerapotheke-graz.at

GESUNDHEITSINFORMATION FÜR KUNDEN DER NATÜRLICH FÜHLEN GRUPPE:
Adler Apotheke, Opern Apotheke, Kräuter- und Reformhaus Wurzelsepp, Adler Kosmetik, Opern Kosmetik, EnVita Gesundheitszentrum

PROJEKTLEITUNG & REDAKTION:
Mag. Bettina Theiler, MA
LEKTORAT:
Martina Strablegg

AUTOREN: Nicht die Redaktion sondern jeder Autor ist für den Inhalt des jeweiligen Artikels verantwortlich. Nachdruck nur mit Angabe der Quelle gestattet.

ERSCHEINUNGSWEISE: 4 x jährlich
LAYOUT & SATZ: Natürlich Fühlen Gruppe
DRUCKEREI: Dorrong
FOTOS: pexels.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com.
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers

SCHON MAL VON BLAULICHT GEHÖRT?

„Wir verbringen heute mehrere Stunden täglich vor Bildschirmen. Computer, Smartphone und Co. bestrahlen uns mit sogenanntem „Blue Light“. Doch wie schädlich ist kaltes Licht tatsächlich für unsere Haut?“

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Anstieg von Telearbeit im Homeoffice, wird die Diskussion über dieses blaue Licht, das HEV-Licht (High Energy-Visible-Light), noch heftiger geführt. Morgens beim Aufstehen ein Blick aufs Smartphone, die E-Mails schnell gecheckt oder einige Dinge am Tablet erledigt. Im Büro angekommen, Tasse Kaffee in der Hand, Computer hochfahren, stundenlang davorsitzen, dazwischen am Handy telefonieren.

Kennen Sie das? So sieht längst bei den meisten von uns der Alltag aus. Moderne Technologien sind daraus nicht mehr wegzudenken. Die damit verbundenen Strahlungen auch nicht. Blaues Licht etwa. Damit sind wir permanent konfrontiert, wenn wir jegliche Form von Bildschirmen vor unser Gesicht halten. Kann nicht gut sein? Hat man so im Gefühl. Doch was sagen die Expertinnen und Experten? Wie wirkt „Blue Light“, das kalte Licht tatsächlich auf unsere Haut? Fördert es den Alterungsprozess? Kann es etwa sogar Krebs verursachen?

Ich persönlich habe die innovative neue Linie der „Nutricentials“ von Nu Skin, als die einzige Pflege, die tatsächlich gegen das blaue Licht aus diversen Technik-Geräten schützt, entdeckt. Es handelt sich um eine ultraluxuriöse Gesichtsscreme, die der Haut einen Feuchtigkeitskick verpasst und sie somit stundenlang geschmeidiger und strahlender aussehen lässt. Dank der Kombination bioadaptiver Pflanzenstoffe wird die natürliche Widerstandsfähigkeit der Haut gestärkt und gleichzeitig vor nachteiligen Effekten belastender Umweltfaktoren geschützt. Es liegt vor allem an der tollen Schutzfunktion, die aus einer Kombination von Extrakten aus Pflanzen entsteht, die in extremen Klimabedingungen gedeihen und der Haut helfen, sich von den täglichen Belastungen, wie Umwelteinflüssen und oxidativem Stress zu regenerieren. Genaue gesagt handelt es sich um eine Komposition aus fünf Pflanzenextrakten: Rosenwurz, Maralwurz, Chaga-Pilz, Auferstehungspflanze und sibirischer Ginseng. Außerdem sind noch weitere Inhaltsstoffe wie der Evodia Rutaecarpa Fruchtextrakt enthalten.



Mag. Nina Milenkovic
Apothekerin & Leiterin
Adler Apotheke

TIPP

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wer dem blauen Licht zumindest zeitweise entkommen möchte, dem sei regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, am besten am Berg empfohlen. Davon haben nämlich nicht nur die Haut und der Kreislauf etwas, sondern es stärkt auch unser Immunsystem und tut der Seele gut. Das wiederum lässt uns von innen heraus strahlen. Wichtig dabei ist, den Sonnenschutz nicht zu vergessen.

Mag. Nina Milenkovic

Produkttipps

FÜR DEN EXTRA FEUCHTIGKEITSKICK

Nutricentials Moisturize Me
Intense hydrating Cream

Nutricentials Moisturize Me ist eine ultra-luxuriöse Gesichtsscreme, die deiner Haut einen Feuchtigkeitskick verpasst, um sie geschmeidiger und strahlender aussehen zu lassen – stundenlang. Dank der Kombination bioadaptiver Pflanzenstoffe wird die natürliche Widerstandsfähigkeit der Haut gestärkt. Mit schützender Pflege vor nachteiligen Effekten belastender Umweltfaktoren, plus Evodia Rutaecarpa Fruchtextrakt (Stinkeschendel) für sichtbar strahlenden Teint. Moisturize Me ist ein Multitalent für wunderschöne, mit Feuchtigkeit versorgte Haut.



Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Kosmetik

REDUKTION VON DNA-SCHÄDEN

Avene Intense Protect 50+

Intense Protect 50+ ist ein Ultra-Breitband-Sonnenschutz-Produkt. Zum ersten Mal wurde der Lichtschutz über UVB- und UVA-Strahlen hinaus erweitert, um einen gefährlichen Teil der Sonnenstrahlen abzudecken: hochenergetisches sichtbares blaues Licht. Ein Sonnenschutz, der sowohl für die intensivsten Sonnenlichtbedingungen, als auch für die empfindlichsten Hauttypen geeignet ist. Die hybride Textur ermöglicht ein Einziehen in 3 Sekunden, intensiv feuchtigkeitsspendend für 8 Stunden und einen Schutz gegen das Austrocknen. Sein nude Farbton bietet ein transparentes und unsichtbares Finish ohne Weiß-Effekt, selbst bei dunkleren Hauttypen. Extrem wasserabweisend und schweißbeständig.



SKIN PROTECT OCEAN RESPECT





ES ZWICKT UND SCHMERZT!

Schnelle Hilfe bei Gelenksschmerzen

Was Gelenke für uns tagtäglich leisten und welchen reibungslosen Ablauf sie uns ermöglichen, lernen wir erst zu schätzen, wenn schmerzhafte Beschwerden auftreten. Denkt man zum Beispiel an das Fußgelenk, das Tag für Tag die gesamte Körpermasse tragen muss oder an die kleinen Gelenke der Hände, die alle Fingerglieder miteinander verbinden und uns Greifen und Schreiben ermöglichen. Besonders stark beansprucht wird das größte Gelenk des menschlichen Körpers, unser Kniegelenk, beim täglichen Treppensteigen.

Unser Hüftgelenk stellt die Verbindung des Beckens mit dem Oberschenkel dar und ist für unseren Bewegungsapparat essenziell. Es ermöglicht alle Bewegungen der Beine, wie Gehen, Laufen, Springen oder auch Sitzen. „Gelenke“ werden die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen bezeichnet und bestehen aus einer Gelenkfläche, einer Gelenkkapsel und einem Gelenkspalt. Um bei Bewegungen die Reibung zu minimieren, ist der Gelenkspalt zwischen den Knorpeln mit einer nährstoffreichen Flüssigkeit gefüllt. Diese Gelenkflüssigkeit, die auch für mehr Elastizität sorgt, besteht aus Wasser, Kollagenfasern, Hyaluronsäure, Glucosamin und Chondroitinsäure.

Durch Fehlernährung, Fehlstellungen, Bewegungsmangel oder Überbelastung des Bewegungsapparates können die Nährstoffe nicht optimal einmassiert werden und führen zu schmerzhaften Entzündungen.

Auf natürliche Weise lässt sich der Schmerz ausgezeichnet durch die Einnahme von zwei besonders wirksamen Pflanzen, Weihrauch und Kurkuma eindämmen. Einerseits ist dieses Duo sehr gut verträglich und hat andererseits neben der stark entzündungshemmenden auch eine stark schmerzlindernde Wirkung. Die ergänzende Kombination mit MSM (eine organische Schwefelverbindung), Rosmarin- und Ingwerextrakt führt zu einer optimalen Schmerzlinderung.

Weiters können zusätzlich auch verschiedenste Vitamine und Mineralstoffe zur Unterstützung und Linderung bei Gelenkschmerzen eingesetzt werden. Vitamin C und Kupfer sorgen für einen guten Kollagenaufbau. Während Mangan die Bildung von Glucosamin fördert, verbessern Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren die entzündungshemmenden Eigenschaften. Für den Knochenstoffwechsel sind Vitamin D, Kalzium und Magnesium äußerst wichtig und bewährt.



Regelmäßige Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Wasser trinken, geeignetes Schuhwerk, gegebenenfalls Gewichtsreduktion und Training mit gezieltem Muskelaufbau zur Stärkung der Gelenke sind wichtige Maßnahmen, um Gelenkschäden vorzubeugen und mehr Lebensqualität zu erhalten. Da sich unser Knorpelgewebe nur langsam regeneriert, ist es besonders wichtig, um irreversiblen Gelenkschäden entgegenzuwirken, bei den ersten Anzeichen von Beschwerden zu handeln.

Tipp

Der Herbst eignet sich aufgrund seiner spätsommerlichen Temperaturen hervorragend für Spaziergänge an der frischen Luft und ein warmes Curry mit Kurkuma als Belohnung danach.

Produkttipps

ZUR STÄRKUNG DER GELENKE UND DES BINDEGEWEBES

Grazer Gelenkskapseln

Glucosamin und Chondroitin sind wichtige Bestandteile der Knorpelsubstanz. Zusammen mit Vitamin C tragen sie zu einer guten Knorpelfunktion bei. Hyaluronsäure besitzt die Fähigkeit, sehr große Mengen an Wasser zu binden, sie ist Bestandteil von Bindegewebe und Gelenkflüssigkeit. Bambusextrakt, Cystein und Mangan stärken unser Bindegewebe. Selen, Pycnogenol (OPC), Lycopin, Cucurmin, Vitamin C, Kupfer und Mangan leisten einen Beitrag, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT!

Wurzelsepp Weihrauchcreme

Zur unterstützenden Behandlung bei Problemen des Bewegungsapparates. Mit Weihrauch-Öl und Arnika. Äußerlich angewandt wird der Weihrauch zur unterstützenden Behandlung bei Problemen des Bewegungsapparates verwendet.

Erhältlich beim Wurzelsepp



EXTRA STARK BEI GELENKSPROBLEMEN

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

Um bei Gelenksproblemen wieder Freude an der Bewegung zu haben, braucht es die richtigen Nährstoffe. Nur ein Getränk täglich versorgt Ihre Gelenke mit genau den Nährstoffen, die Sie brauchen. In Wasser gelöst können die Inhaltsstoffe noch rascher vom Körper aufgenommen werden und gelangen somit direkt zum Gelenk.

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



Nahrungsergänzungsmittel



EIN HOLLYWOOD-LÄCHELN FÜR JEDERMANN



Wer gesunde Zähne hat, trägt viel öfter ein Lächeln im Gesicht! Sie denken bei gepflegten Zähnen an ein makellos weißes Gebiss? Das ist nur der sichtbare Erfolg einer gewissenhaften Zahnhygiene. Wussten Sie, dass Menschen mit gesunden Zähnen allgemein in einem besseren Gesundheitszustand sind? Zähne brauchen tägliche Pflege. Doch Mundhygiene ist mehr als nur Schrubben mit der Bürste. Unsere Ernährung spielt eine ebenso große Rolle wie die Verwendung der richtigen Pflegeprodukte oder regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt.

Gesunde und makellose Zähne

Zu den häufigsten Zahnerkrankungen gehören Karies und Parodontitis. Karies entsteht, wenn Säuren aus den Bakterien im Zahnbelag die Zahnoberfläche angreifen. Zur Vorbeugung mindestens zweimal täglich Zähne putzen. Innovative Bürsten mit veredelten Gold-, Bambuskohle- und Silberborsten hinterlassen nicht nur ein WOW-Mundgefühl, sondern bekämpfen nachweislich das Wachstum schädlicher Bakterien im Mund. Zahncremen mit Hydroxylapatit und Calcium fördern die Remineralisierung des Zahnschmelzes. Tägliche Mundspülungen, mit z.B. Teebaumöl, hemmen nicht nur die Plaquebildung, sondern pflegen und kräftigen auch das Zahnfleisch. Entzündete und gereizte Schleimhäute lassen sich mit einem Propolis Mund-Gel pflegen. Kleine Bläschen und Aphthen im Mund klingen so schnell ab und Druckstellen werden gemildert.

So wichtig ist eine saubere Zunge

Während Zähneputzen für uns selbstverständlich ist, wird die Zungenreinigung bei der Mundhygiene meist vernachlässigt. Dabei tummeln sich gerade auf der Zunge viele Bakterien, die Mundgeruch, Zahnfleischprobleme und Karies auslösen können. Durch das Reinigen der Zunge kann Mundgeruch um bis zu 60 Prozent reduziert werden. Dazu ist es ausreichend, die Zunge einmal am Tag mit einem Zungenschaber zu reinigen. Nachdem die Zunge von Ablagerungen befreit ist, können Sie mit Ölziehen einen weiteren effektiven Schritt für die tägliche Mundpflege setzen. Durch das Herauslösen von toxischen Substanzen aus den Schleimhäuten wird die Reinigung der Mundschleimhäute unterstützt.

Zahngesunde Ernährung

Reichlich Kalzium, gründliches Kauen und wenig Süßes sowie die richtigen Getränke sind gut für die Zähne. Sich (zahn-)gesund zu ernähren bedeutet, auf Zucker in Lebensmitteln und Getränken weitgehend zu verzichten. Zucker greift den Zahnschmelz an, wodurch der Zahn mit der Zeit entkalkt. Nicht nur Bonbons oder Schokolade enthalten viel Zucker, sondern auch viele Fertiggerichte. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung versorgt Zähne und Zahnfleisch mit allen Mineralstoffen, die für den Aufbau und die Festigung der Zähne nötig sind.

Tipp

Wenn der Kaffee oder Tee zwischendurch gesüßt sein muss, dann ersetzen Sie den Zucker durch Xylitol (Birkenzucker). Diese Zuckerart wird von den Bakterien im Mund nicht verstoffwechselt. Somit wird die Entstehung von Säuren effektiv verhindert.

Produkttipps

SENSIBLER UND GEREIZTER MUNDRAMM

beecraft® Propolis Mundgel

Ein wahres Naturtalent: die Kombination natürlicher Inhaltsstoffe aus Propolis, Salbei, Kamille und Myrrhe-Extrakt schützen und pflegen gereizte Schleimhäute. Es kann sowohl im Mundraum als auch außerhalb, auf den Lippen, angewendet werden. Kleine Bläschen, Aphthen und Schrunden im Mund klingen ab und Druckstellen werden gemildert. Besonders für Träger von Zahnspangen oder Zahnprothesen ist das Propolis Mundgel sehr zu empfehlen.



Erhältlich beim Wurzelepp

NATÜRLICH ANTIVIRAL

TEBODONT®-F Mundspülung mit Teebaumöl

Ein frischer Atem trägt maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei! Die Mundspülung mit Teebaumöl hilft bei Zahnfleischproblemen, ohne Ihre Zähne bei Langzeitanwendung zu verfärben oder den Geschmacksinn zu beeinflussen. Teebaumöl wirkt antiviral, bakterizid und fungizid. Sie wirkt auch dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt und beugt bakteriell bedingtem Plaque, Zahnfleischproblemen sowie Zahnfleischentzündungen vor. Die tägliche Anwendung stärkt und regeneriert Ihr Zahnfleisch. Enthält kein Fluorid, ohne Alkohol! www.natim.com

Erhältlich in der Adler und Opern Apotheke



MUNDHOLZ - CLEVER, NACHHALTIG UND SAUBER

Novacare MundHolz Zahnbürste mit Gold-, Bambuskohle- oder Silberborsten

Mit der neuen Zahnbürste ist es gelungen, das Beste perfekt zu vereinen: den Novacare Hygienestandard und nachhaltigen Umweltschutz. Sie besteht aus 30 % Recyclinganteil und 97 % pflanzlichen Rohstoffen! Die Novacare Borsten-Technologie garantiert hygienische Sauberkeit, ein perfektes Reinigungsergebnis und optimale Schonung von Zahnfleisch und Zähnen. Die 2-Schicht-Borstenstruktur sorgt für hellere und spürbar glattere Zähne und reinigt effektiv in den Zahnzwischenräumen und auf der Zahnoberfläche. Tipp: Ergänzen Sie Ihre Mundhygiene mit der Novacare Zahnschmelz-Repair Zahncreme mit Microsilber. Diese sorgt bis zu 14 Stunden nach dem Putzen für einen lang anhaltenden Schutz vor Bakterien und unterstützt die Remineralisierung des Zahnschmelzes.

Erhältlich beim Wurzelepp



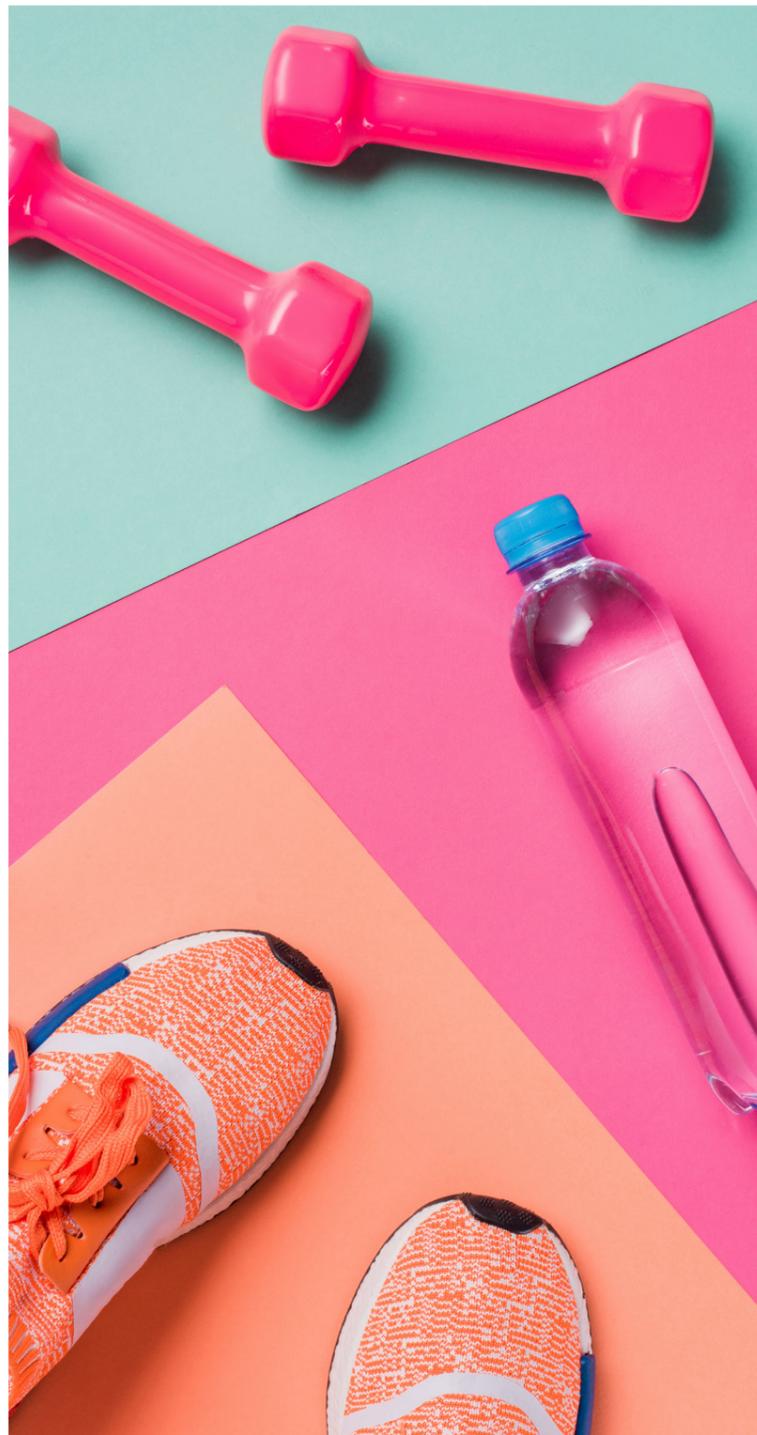
FIT WERDEN & GESUND BLEIBEN!

Die Vorbeugung nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Damit Sie mobil bleiben, kümmern wir uns um Ihren Körper. Im EnVita Gesundheitszentrum werden neben Gruppenkursen auch individuelle Präventionsprogramme angeboten: Unsere TrainerInnen begleiten Sie professionell in den bewegungsbezogenen Interventionen (Rückenschule/Antiosteoporose Gymnastik/Faszientraining usw.). Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden individuell, je nach Bedürfnissen des Körpers, ausgebildet. Vorallem auf eine saubere Ausführung kommt es an! Daher ist eine professionelle Anleitung das A und O.

**„UNTERSTÜTZEN SIE
IHR IMMUNSYSTEM MIT
REGELMÄSSIGEM TRAINING!“**

Bei uns finden Sie kompetente Mitarbeiter, Gruppentraining ohne Qualitätsverlust, hochwertige Trainingsgeräte, beste Hygiene und eine angenehme Atmosphäre. Wählen Sie zwischen unseren Angeboten und nutzen Sie alle drei Monate ein inkludiertes Personal Training.

**Wir begleiten Sie
individuell auf dem
Weg zurück in Ihr
aktives Leben!**



BERÜHREN, BEWEGEN, ENTSPANNEN

MASSAGEN

Dorn-Breuss-Massage

Eine Wohltat für die Wirbelsäule, Regeneration für die Bandscheiben, sanfter Ausgleich funktioneller Beinlängendifferenz. Gearbeitet wird mit viel Johanniskrautöl bester Qualität.

Klangmassage nach Peter Hess mit tibetischen Klangschalen

Die Töne der verschiedenen Klangschalen bringen die Seele und alle Zellen des Körpers zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Eine Wohlfühlbehandlung der besonderen Art.

Körperarbeit mit ätherischen Ölen

In jedem Menschen ruht ein Grundbedürfnis nach Berührung und nach Streicheleinheiten. Ätherische Öle tragen zur körperlichen und energetischen Ausgewogenheit bei. Durch energetische Streichungen können tägliche Belastungen losgelassen und somit körperliche und seelische Entspannung erlangt werden. Mit individuell abgestimmten Ölmischungen werden Lebensenergie und Selbstheilungskräfte aktiviert und harmonisiert. Loslassen und für sich sein, genießen und die Kraft der Ölmischung spüren.

- Wohlfühlmassage
- Noreiablütenmassage
- Breuss Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fußreflexzonenmassage
- Massagemix

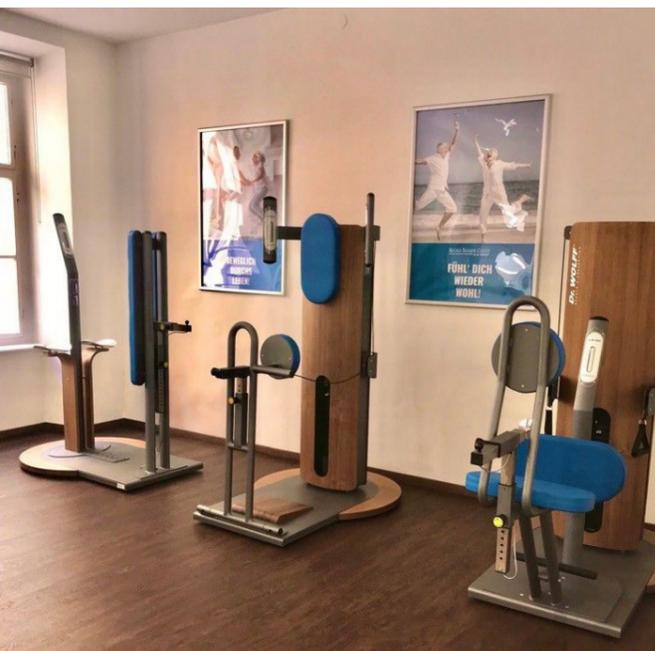
Unsere Masseurinnen beraten Sie gerne!
Tel: 0699 177 15 226



Mag. Anna Maria Posch & Ursula Kutschera



ENDLICH GEHT ES WIEDER LOS MIT UNSEREN WORKSHOPS



Wirbelsäule wie geht's dir?

„Unsere Wirbelsäule mit ihren vielen fein abgestimmten beweglichen Teilen, ist ein wahres Wunderwerk.“
(Carola Bleis)

Aber wie überall, wo viel Technik vorhanden ist, gibt es auch hier ein großes Maß an Störanfälligkeit. Schmerzen im Rücken und am ganzen Körper sind oft die Folge. Aber nicht immer ist Abnutzung oder Verkrümmung der Grund. Häufig sind verspannte Muskeln oder auch verklebte Faszien Auslöser für Rückenschmerzen.

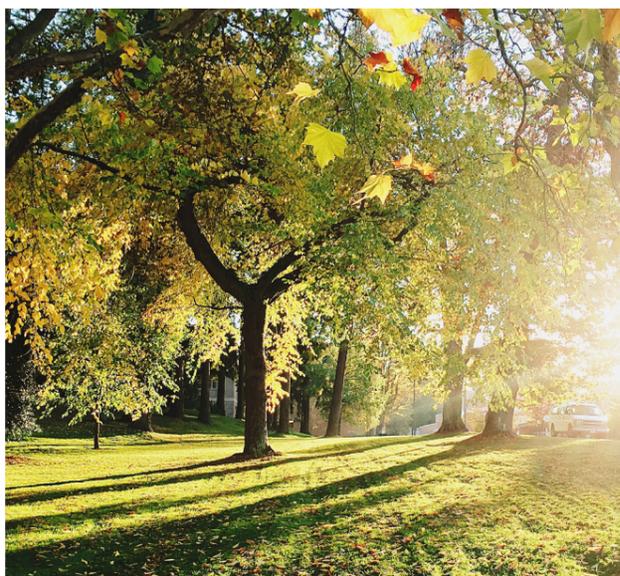
In diesem Workshop wenden wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper und unser Leben. Auf welche Missstände möchte unser Körper durch Schmerzen hinweisen. Wie kann ich mir Linderung verschaffen oder auch präventive Maßnahmen setzen. Neben dem theoretischen Teil, fließen auch viele einfache Übungen zur Mobilisation und Stabilisation sowie zur sanften Entspannung und Dehnung mit ein. Lernen Sie auf Ihren Körper zu hören, denn er weiß genau was Ihnen gut tut.

LASSEN SIE SICH VON WESTWING INSPIRIEREN!

Shinrin Yoku bedeutet: „Baum“, „Wald“ und „baden (eintauchen)“. Wer sich schon einmal längere Zeit in einem ursprünglichen Wald aufgehalten hat spürt es sofort:

Die Atmosphäre dort macht uns ruhiger, fördert unsere Entspannung und Erholung. Dabei kommt es nicht darauf an, was wir dort machen: Wir fühlen uns im Wald einfach besser.

Natur-Therapie mit Waldbaden - „Shirin Yoku“



RÜCKEN THERAPIE CENTER® by Dr. WOLFF

RÜCKENSCHMERZEN? Wir haben die dauerhafte Lösung

Die moderne Rückentherapie:
„Segmentale Stabilisation“ - effektive und erprobte Therapiepläne

Das ursächliche Problem für unspezifische Rückenschmerzen sind meist Verspannungen der Rumpfmuskulatur, die durch Fehlhaltungen, Fehlbelastungen, einseitige Belastungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, aber auch psychische (Belastungs-)Faktoren ausgelöst werden können. Insbesondere Bewegungsmangel ist für zahlreiche gesundheitliche Probleme, den Rückenschmerz eingeschlossen, verantwortlich.

Wer sich zu wenig bewegt, der entlastet seine Rückenmuskulatur einseitig oder fordert sie nicht ausreichend. Die Folge, schon bei normalen Alltagsbelastungen ist, dass es zu schmerzhaften Muskelverspannungen kommt. Das ist auch dann der Fall, wenn Bewegungsabläufe oder eingenommene Haltungen monoton sind, beispielsweise in immer der gleichen Position am Schreibtisch gesessen wird. Eine weitere Ursache für Rückenschmerzen sind Fehl- und Überbelastungen der Wirbelsäule, die unter anderem aus einer nicht ergonomischen Haltung beim Heben und Tragen resultieren können. Auch eine rückenbelastende Arbeitsweise bei einer gleichzeitig fehlenden Leistungsfähigkeit der rumpfstabilisierenden Muskulatur, führt in vielen Fällen zu Rückenbeschwerden von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule.

Übergewicht kann ebenfalls die Wirbelsäule belasten – zum einen dadurch, dass diese ein höheres Körpergewicht durch eine vermehrte Tragearbeit ausgleichen muss. Zum anderen, weil Übergewichtige zum Hohlkreuz neigen.

Eine große Bedeutung hat jedoch der häufig damit einhergehende Bewegungsmangel. Das verstärkt den Teufelskreis aus schlechter allgemeiner Konditionierung und Funktionsfähigkeit sowie Belastbarkeit der Rückenmuskulatur.

Die aktuellsten Forschungsergebnisse in der Rückentherapie belegen, dass die segmentale Stabilisation zur Sicherung der einzelnen Bewegungssegmente der Wirbelsäule für die Bekämpfung von Rückenschmerzen eine entscheidende Bedeutung hat.

Das neue Rückentherapie Zentrum mit Geräten nach Dr. Wolff im Envita Studio verfügt über neuartige spezielle Therapiegeräte zum Üben dieser kleinen segmentalen Muskeln der Wirbelsäule, die die einzelnen Wirbeln stabilisieren und vor Fehlbelastungen schützen.

Unser Ziel ist es, Sie vom schmerzgeplagten Patienten zum langfristig rückengesunden Menschen zu machen und so Ihre Lebensqualität erheblich zu steigern!

**RÜCKENTAGE IM ENVITA
von 04.10 -23.10.2021**

**Anmeldung unter:
0699 177 152 26
office@envita.at**



ETWAS FÜR JEDERMANN

LOVE.YOUR.SKIN.

Ring-Soap -
Duschseife neu erfunden

WARUM RING-SOAP?

Weil es uns nicht egal ist, womit Sie sich täglich waschen! Darum kommen nur die besten Inhaltsstoffe in die Ring-Seifen und künstliche Düfte, Farbstoffe oder Konservierungsmittel haben Hausverbot! Pflegen Sie Ihre Haut mit samtweichem Schaum ganz ohne künstliche Inhaltsstoffe. Wir wollen keine chemischen Emulgatoren, Wasserenthärter, Schaumverstärker, künstliche Parfümöle und zweifelhafte Farbstoffe auf unserer Haut sehen.

Warum hat die RING-SOAP ein Loch?

Das Design ist nicht nur cool, sondern hat vor allem einen praktischen Grund: Die Seife lässt sich so einfach zum Trocknen aufhängen. Die nachhaltigen Duschseifen werden mit viel Liebe in Österreich hergestellt und ohne Plastik in Karton verpackt.

Mit der Kamera
scannen & zu
Rezeptideen gelangen!



Erhältlich beim Wurzelsepp

JETZT
NEU



Erhältlich beim Wurzelsepp

SUPERFOOD SPIRULINA AUS ÖSTERREICH!

Spirulix

Aus Spirulina, der nährstoffreichsten Alge des Planeten, werden Nahrungsergänzungen & Snacks gezaubert, in die Sie sich garantiert verlieben werden! Spirulix ist Ihr Superfood von nebenan - voller guter Dinge, rein pflanzlich & von einer Algenfarm in Österreich. Doch warum sollte ich Spirulina verwenden? Eine ausgewogene Ernährung ist nicht immer einfach! Das Tolle an Spirulina, sie enthält eine immens hohe Bandbreite an Nährstoffen, essentiellen Amino- & Fettsäuren, stärkt das Immunsystem und bindet unter anderem Schwermetalle & Schadstoffe. Bereits 1 Teelöffel am Tag (ca. 3 g) reicht schon für die tägliche Extraportion an Nährstoffen. Spirulix Flakes oder Powder einfach zu Salaten, Bowls, Broten, Smoothies oder fertig zubereiteten Speisen geben. Der Snack fürs gute Gewissen - Spirulina Cracker! Die Knabberei für zwischendurch steckt voller Vitamine, Mineralien, Omega 3 & natürlichen Eiweiß. Ein grünes Gewissen hat noch nie so gut geschmeckt!

ETWAS FÜR JEDERMANN



SCHNELLE HILFE FÜR JEDEN TAG

Primavera Duftende
Hausapotheke - Set

Die drei wichtigsten ätherischen Öle in einem Set: Lavendel, Pfefferminze und Teebaum. Die steten Begleiter für Ihre Hausapotheke und für alle Fälle. Das ideale Set für unterwegs und zum Verschenken. Die Öle sind als Einstieg in die Aromatherapie besonders gut geeignet, da sie sehr vielseitig unterschiedliche Bedürfnisse abdecken und bei der Pflege vieler Wehwechen unterstützend helfen können. Wussten Sie, dass Lavendel-Öl Schnittwunden heilt, Pfefferminz-Öl bei Übelkeit hilft und Teebaumöl schnelle Linderung bei Juckreiz verschafft?

- ätherisches Pfefferminzöl gilt als hilfreich bei Kopfschmerzen, hat einen kühlenden Frischeeffekt, unterstützt klares Denken, steigert die Konzentration und macht wach.
- Lavendelöl ist eine besonders wirksame Unterstützung bei Verbrennungen, vielen Hautproblemen, aber auch bei Stress und Schlafproblemen.
- ätherisches Teebaumöl wird aufgrund seiner antibakteriellen, reinigenden, klärenden Wirkung besonders geschätzt.

Erhältlich beim Wurzelsepp



SHAKE IT! - FÜR EINEN FRISCHEN TEINT

Börlind 2-Phasen Spezialpflege

Mit den Börlind 2-Phasen-Produkten wird Ihre Gesichtspflege zum erfrischenden Anti-Aging-Ritual. Entdecken Sie die großartigen Must-haves für glatte Haut! Glatte Haut aus dem Shaker? Fast! Die innovative Pflege von Börlind wird jetzt innerhalb von Sekunden angemischt. Einfach schütteln und fertig ist der feuchtigkeitsspendende Pflege-Cocktail für Ihre Haut. Die neuen 2-Phasen-Produkte entwickeln erst durch Schütteln ihre volle Kraft und zaubern glatte Haut - perfekt durchfeuchtet, genährt und leuchtend. Die 2-Phasen-Hautpflege wird nach der Gesichtereinigung morgens und abends auf Gesicht, Hals und Dekolleté aufgetragen. Anschließend bei Bedarf Tages- oder Nachtcreme verwenden. Geben Sie Ihrer Haut das, wonach es sie dürstet!

- 2-PHASEN HYALURON-SHAKE
Feuchtigkeitsspendend. Aufpolsternd. Regenerierend.
- 2-PHASEN ALOE VERA-SHAKE
Beruhigend. Entspannend. Pflegend.
- ORANGENBLÜTEN ENERGIESPENDER
Vitalisierend. Energetisierend. Schützend.

Erhältlich beim Wurzelsepp

YOUR LIFE. YOUR DECISION.

spermidine^{LIFE}[®]
Immune

Unterstütze Deine Immunzellen JETZT^{1,2}

JETZT
1 + 1 gratis*
nur in der Opern-
und der
Adlerapotheke



**Nicht nur von
den Impfungen
braucht man 2!**

IN ZEITEN
ERHÖHTER
IMMUN-
BELASTUNGEN

Nur für kurze Zeit verfügbar!
Statt € 154,- um nur € 77,-

Stärke Dein Immunsystem.

Innovative Kombination:
natürlicher Weizenkeimextrakt
mit **hohem Spermidinegehalt** &
immunaktiven Mikronährstoffen¹



1. Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, sowie dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei; 2. Siehe Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.

* Gültig so lange der Vorrat reicht!

In Kooperation mit
der Universität Graz

