

Haus Zeitung

Frühling

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



Themen in dieser Ausgabe

MENTAL FIT DURCH
DEN FRÜHLING

Seelische Gesundheit

UNREINE HAUT
RICHTIG PFLEGEN

Auch Alter schützt vor
Unreinheiten nicht

MIT PFLANZENKRAFT
SANFT ENTGIFTEN

Green Cleaning

Themen in der aktuellen Ausgabe



Mental fit durch den Frühling



Mit Pflanzenkraft sanft entgiften

**Weitere Themen:
14 Etwas für Jedermann**



Unreine Haut richtig pflegen



**EnVita: Starke Muskeln-
Starkes Immunsystem**

Das neue
Vorteilsheft ist da!



Körper und Geist mit einem gesunden Lebensstil in Schwung bringen



Foto: Familie Milenkovics

Im Frühling haben viele das Gefühl, Ballast abwerfen zu müssen, sind auf der Suche nach Balance und möchten neu durchstarten. Gerade aber in dieser Jahreszeit schlägt oftmals die Frühjahrsmüdigkeit zu und wir fühlen uns häufig energielos. Auch die Corona-Pandemie hat vor allem während der Lockdowns, des Homeoffices und der vielen Einschränkungen eine teils ungesunde Lebensweise mit falscher Ernährung und wenig Bewegung gefördert, dem Körper Vitalität gekostet und stark an unserem Nervenkostüm gezehrt.

Dadurch ist der Wunsch nach einem gesunden, vitalen und unbeschwerten Leben ist präsenter denn je. Dabei ist körperliche und geistige Gesundheit ein wichtiger Faktor um unsere Lebensqualität zu steigern und die Lebenserwartung zu erhöhen. Gene, aber auch unser Lebensstil spielen dabei eine entscheidende Rolle. Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf bilden die vier Säulen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. Wer sich also etwas Gutes tun will, sollte ihnen besondere Beachtung schenken.

Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur unsere Muskulatur und regt den Stoffwechsel an, sondern hebt auch unsere Stimmung auf und setzt Glückshormone frei.

Gemeinsam mit ausreichend Schlaf liefert Bewegung einen großen Beitrag zu unserem Wohlbefinden. Außerdem ist regelmäßiger Schlaf für unsere geistige und körperliche Fitness mitentscheidend, da nur so Außenreize verarbeitet werden können und der Körper ausreichend regenerieren kann.

Nicht vergessen sollte man auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung. Sie liefert uns Vitalstoffe für ein starkes Nerven- und Immunsystem. Auch ein Spaziergang im Freien, eine Einheit Yoga oder auspowern beim Workout, Auszeiten sind für ein ausgewogenes Verhältnis an An- und Entspannung sehr wichtig und daher mitentscheidend für einen gesunden Lebensstil.

Nutzen Sie das Frühlingserwachen, tanken Sie frische Luft, füllen Sie Ihre Vitamin-D-Speicher auf, treffen Sie sich mit Ihren Liebsten, entsorgen Sie Ihre Altlasten und setzen Sie Ihre Vorhaben um. Dann steht einem gesunden Lebensstil und einer langen Lebenserwartung nichts mehr im Weg.

Gerne unterstützen wir Sie bei Ihren Vorhaben. Kommen Sie einfach bei uns vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

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

Blasenentzündung?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG

D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät).



Kwizda
Pharma

URD-0189_21(1)

Kennen Sie schon...?



Cornelia Mansky
Pharmazeutisch Kaufmännische Assistentin

3 Dinge, die ich immer dabei habe
Handy, Terminkalender und gute Laune

Das tue ich für meine Gesundheit
viel Zeit mit meiner Tochter in der Natur verbringen

Das bedeutet Glück
Familie, Gesundheit, Freunde

Cornelia Mansky

Cornelia Mansky feiert im März 2022 ihr 13-jähriges Firmenjubiläum in der Opern Apotheke.

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 & GRAFIK: Dipl. FW Kristina Arsenijevic
DRUCKEREI: Dorrong
FOTOS: pexels.com, adobe stock, unsplash.com, pixabay.com.
Druckfehler vorbehalten, Meinung des Verfassers



Mental fit durch den Frühling

Seelische Gesundheit

Herausforderungen gehören zum Leben. Gerade die Corona-Pandemie bringt viele von uns sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich an unsere persönlichen Grenzen. Die letzten Monate haben uns gezeigt, wie wichtig es ist, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Letztendlich hängt es maßgeblich mit unserer körperlichen und vor allem der mentalen Gesundheit zusammen, wie glücklich, zufrieden und erfolgreich wir sind. Aber was versteht man überhaupt unter mentaler Gesundheit und wie bleibt man mental gesund und fit?

Um die Höhen und Tiefen des Lebens mit einer positiven Einstellung und Belastbarkeit meistern zu können, bedarf es vieler Faktoren. Ein gesunder Geist braucht Selbstvertrauen, Lebenssinn und soziale Beziehungen. Außerdem sind auch Lebensqualität und Wohlbefinden wichtig für unsere seelische Gesundheit. Niemand ist rund um die Uhr glücklich, aber mental gesunde Menschen schaffen es auch in Krisenzeiten und belastenden Situationen emotional ausgeglichen zu leben.

Es gibt viele Möglichkeiten, den eigenen Körper in solchen Phasen zu unterstützen, sei es ein Spaziergang mit Freunden, Sport in der Natur oder Gartenarbeit. Wichtig ist es jedenfalls, sich zu entspannen und loszulassen, dem Körper und Geist genügend Möglichkeiten für Erholung und Zeit zum Auftanken zu bieten. Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, viel Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde Ernährung. Auch die Versorgung mit Mikronährstoffen spielt eine zentrale Rolle. Magnesium z. B. ist eine regelrechte „Geheimwaffe“ gegen Stress.

Ein Mangel des Anti-Stress-Mineral kann zu neuromuskulären Problemen, Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen führen. In Stresssituationen ist unser Bedarf an B-Vitaminen, die an der Produktion von Serotonin und Noradrenalin beteiligt sind und unsere Leistungsfähigkeit, die nervliche Belastbarkeit und positive Stimmung beeinflussen, erhöht.

Weitere Möglichkeiten bietet die Phytotherapie, wo uns Pflanzen mit beruhigender und ausgleichender Wirkung wie beispielsweise Baldrian, Passionsblume, Melisse, Hopfen oder Hafer zur Verfügung stehen. Für eine stimmungsaufhellende Wirkung können Johanniskraut, Griffonia (Samen der afrikanischen Schwarzbohne), Curcuma und Safran eingenommen werden. Bei psychischen und körperlichen Stresssymptomen und für mehr Widerstands- und Leistungsfähigkeit dienen Ginseng, Taigawurzel und Rosenwurz. Ätherisches Lavendelöl z. B. in Form von Raumsprays wirkt wunderbar angstlösend und entspannend.

Tipp: Achten Sie besonders in den Wintermonaten auf Ihren Vitamin-D-Status und eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren. Auch das Darmmikrobiom beeinflusst die Psyche über die Darm-Hirn-Achse, weshalb sich die Einnahme von Probiotika ebenfalls positiv auf Angstzustände auswirken kann.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Ihnen in der Opern Apotheke. Ihre Mag. pharm. Emilia Milenkovic

Passionsblume



Johanniskraut



Produkttipps

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opern Apotheke und im Grazer Aposhop <https://www.grazer-aposhop.at/>



Stärken Sie Ihr Nervenkostüm

Grazer Gute Laune Kapseln

B-Vitamine, Nicotinamid, Folsäure, Biotin und Magnesium unterstützen unsere Psyche und das Nervensystem. Pantothenäure steigert die geistige Leistungsfähigkeit und trägt zur Bildung einiger Neurotransmitter bei. Außerdem schützen die Grazer Gute Laune Kapseln durch das enthaltene Vitamin B12 vor oxidativen Stress.



Entspannt durch den Tag

Grazer Balsam für die Seele Dragees

Baldrian, Hopfen und Hafer reduzieren Stress, fördern einen gesunden Schlaf und unterstützen einen ausgeglichenen Gemütszustand. Melisse und Passionsblume wirken allgemein entspannend, auch auf den Magen- und Darmtrakt.



Schlafen wie auf Wolken

Opern Aroma Traumännleinöl

Lavendel in Kombination mit Orange schafft in dieser Mischung einen Ausgleich zum hektischen Alltag und erleichtert die Entspannung und das Einschlafen. Die Anwendung erfolgt mittels Duftlampe oder auf einem feuchten Tuch.



Auch Alter schützt vor Unreinheiten nicht

Unreine Haut richtig pflegen

Auch wenn uns diverse Foto-Filter und Social Media immer wieder etwas anderes vermitteln, die wenigsten Menschen haben das Glück einer makellosen und reinen Haut. Fast jeder hat von Zeit zu Zeit mit Pickeln, Mitessern oder gar Akne zu tun.

Doch wie wird man diese Unreinheiten wieder los bzw. wie kann man die Entstehung vermeiden?

Meist reicht es bereits, wenn Sie Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten umstellen oder die unreine Haut mit individuell abgestimmten Produkten selbst behandeln. Welche die Richtigen sind, hängt unter anderem von Ihrer Haut und deren Zustand ab.

Wichtig ist, zwischen den einzelnen Hauttypen zu unterscheiden, da sie einen unterschiedlichen Pflegebedarf haben. Im Optimalfall haben Sie normale Haut, die weder zu viel noch zu wenig Fett und Feuchtigkeit hat und pflegeleicht ist.

Hautunreinheiten sind kein riesiges Problem, können aber z. B. durch Hormonumstellungen, falsche Pflege oder trockene Raumluft entstehen. Fettige großporige Haut glänzt und neigt zu Unreinheiten und Akne. Dies kann erblich bedingt sein, aber auch durch Hormonumstellungen z. B. in der Pubertät oder Medikamente entstehen.

Trockene Haut hat eine eingeschränkte Schutzfunktion und sollte deshalb nur sanft gepflegt werden. Das Problem sind weniger die Unreinheiten, da sich Keime schwerer ansiedeln können, sondern Irritationen, Fältchen und Entzündungen. Mischhaut zeigt sich durch eine fettige T-Zone (Stirn, Nase, Kinn), während der Rest der Haut trocken ist. Somit braucht es eine passende Pflege für beide Hauttypen.

Tipp: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und trinken Sie viel – empfehlenswert sind mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft – das kurbelt den Stoffwechsel an und tut auch der Haut gut.

Mit ein paar einfachen Tricks bekommen Sie schnell eine reine Haut

- 

1 Doktern Sie nicht selbst an den Unreinheiten herum und drücken Sie die Pickel lieber nicht selbst aus, da sonst weitere Entzündungen und Narben entstehen können. Am besten begeben Sie sich mit unreiner Haut in die erfahrenen Hände einer Kosmetikerin bei uns in der Adler und Opfern Kosmetik – sie entfernt Mitesser professionell.
- 

2 Eine Tiefenreinigung zweimal täglich ist das A&O. Mein Geheimtipp ist unser Tiefenreinigungsgerät, das einen antibakteriellen Silikon Aufsatz mit zwei entgegengesetzt zueinander rotierenden Plättchen besitzt. Durch die Dreh- und Pumpbewegung, die dieser Aufsatz macht, wird die Pore bis zu fünf Mal gründlicher ausge reinigt, als wir es je mit einer händischen Reinigung schaffen könnten. Achtung: funktioniert nur mit der individuell abgestimmten Reinigung.
- 

3 Verwenden Sie erdölfreie Make-ups. Um festzustellen, ob ihr Make-up Erdöl enthält, geben Sie einen Tropfen Ihres Make-ups oder Ihrer getönten Tagescreme in ein Glas Wasser und schauen Sie, ob sich dies auflöst. Löst es sich nicht auf, enthält es Erdöl und kann Hautirritationen verursachen.
- 

4 Greifen Sie zu Produkten mit Fruchtsäure, Salicylsäure oder Milchsäure. Sie verschönern das Hautbild und liefern einen strahlenden Teint. Auch bei reiferer, unreiner Haut wirken diese Produkte nicht nur gegen Unreinheiten, sondern sind auch eine tolle Anti-Aging-Kur.
- 

5 Wichtig ist auch die richtige Handhygiene. Fassen Sie sich am besten nicht mit den Händen ins Gesicht, da sich dort viele Bakterien tummeln, weshalb ein regelmäßiges Händewaschen generell für Ihre Gesundheit ratsam ist. Verwenden Sie außerdem unterschiedliche Handtücher für Gesicht und Hände.

Produkttipps

Alle Produkte erhältlich in der Adler und Opfern Apotheke und im Grazer Aposhop <https://www.grazer-aposshop.at/>



Porentiefe Reinigung

Lumi Spa Set Unreine Haut

Der ageLOC LumiSpa, ein wiederaufladbares, wasserdichtes Reinigungsgerät für zu Hause. Der dazu passende Cleanser ist mit Inhaltsstoffen formuliert, die speziell auf Unreinheiten abzielen. Sie helfen, Pickeln vorzubeugen, die Haut zu reinigen und Poren zu verfeinern. Dabei müssen Sie auf keinerlei Komfort verzichten und behalten die Kontrolle über Ihre Haut. Der weiche, universelle Silikon Aufsatz wird von der LumiSpa Two-Sense Motion Technologie angetrieben. Er entfernt zusammen mit dem Cleanser Schmutz, Fett, Make-up und Ablagerungen und wirkt den Anfängen der Hautalterung entgegen. Damit Sie sich über ein jugendliches, makelloses Aussehen freuen können.



Intensiv wirkende Anti-Aging Kur

Nu Skin AHA Facial Peel

Wischen Sie in wenigen Minuten fahl wirkende, gealterte Haut mit Nu Skin 180° AHA Facial Peel and Neutralizer einfach weg und erleben Sie ein ebenmäßigeres, jüngerer Aussehen. Die jugendliche Zellerneuerung wird gefördert und die Kollagenproduktion stimuliert, um sichtbare Linien und Falten zu mindern. Der AHA Facial Peel verleiht rauer Haut eine neue, verbesserte Oberflächenbeschaffenheit und hellt Hautverfärbungen durch die chemische Peelingwirkung auf.



Mit Pflanzenkraft sanft entgiften

Green Cleaning

Im Frühjahr den Körper von lästigen Schlackenstoffen zu befreien, zu neuem Schwung zu kommen und ein, zwei nicht erwünschte Kilos zu verlieren, gehört bei vielen zu den Vorsätzen, die wir für das neue Jahr gefasst haben. Es gibt mehrere Ansätze, um zu entgiften. Sie reichen vom Verzicht auf zucker- und fettreiche, stark verarbeitete und tierische Produkte bis zur Aufnahme von rein flüssiger Nahrung in Form von Säften, Suppen, Smoothies und Tees. Wir holen uns jetzt sanfte Unterstützung aus der Naturapotheke.

„Eine regelmäßige Reinigung des Körpers ist ein wahrer Jungbrunnen, – sozusagen Wellness für Körper, Geist und Seele“

Pflanzensäfte - Reine Natur zum Trinken

Im Frühling ist wieder Wildkräuterzeit. Wer sich jetzt auf einen Spaziergang in die Natur aufmacht, kann mit reicher Ernte zurückkommen. Löwenzahn, Birkenblätter und Brennnessel sind jene Pflanzen, die uns jetzt bei der Entgiftung unterstützen.

Wer eine rasche Wirkung erzielen möchte, greift auf Pflanzensäfte zurück, die aus der frischen Pflanze gepresst werden. Sie enthalten kraftvolle Pflanzeninhaltsstoffe, die sehr wirkungsvoll sind. Ein Tag Saftfasten pro Woche ist besonders sanft für den Organismus, steigert das Wohlbefinden und verbessert den Stoffwechsel.

Grüner “Frühjahrsputz” für den Körper

Um den Stoffwechsel anzuregen, legen Trendsetter besonderen Wert auf Chlorophyll. Der Pflanzenfarbstoff wird einerseits zur Entgiftung, andererseits zum Schutz von Leber und Haut empfohlen. Insbesondere in grünem Blattgemüse wie z. B. Spinat, Grünkohl aber auch in Erbsen, Gurken, Brokkoli, Gerstengras und Spirulina ist der wertvolle Farbstoff enthalten. Mit Spirulina können Sie ganz einfach Giftstoffe aus dem Körper ausleiten. Die Alge enthält eine immens hohe Bandbreite an Nährstoffen, essentiellen Amino- und Fettsäuren, stärkt das Immunsystem und bindet unter anderem Schwermetalle und Schadstoffe. Sie zählt zu den proteinreichsten Lebensmitteln überhaupt.

Gerstengras, ein Superfood. Das junge Gras der Gerste kann den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbeln. Einer der größten Vorteile von Gerstengras ist seine basische Wirkung. Zudem ist es reich an Chlorophyll und reichhaltig an Enzymen. Es gehört zu den Lebensmitteln mit der höchsten Nährstoffdichte, lässt unsere Haut jung und straff aussehen, sorgt für mehr Energie und hilft, den Körper von innen zu reinigen.

Entwässern und Bindegewebe stärken

Spargel hilft dem Darm auf die Sprünge, indem er den Stoffwechsel anregt, den Darm entschlackt und harntreibend wirkt. Da Spargel ein saisonales Gemüse ist, kann man, um den heilenden Aspekt das ganze Jahr zu genießen, auf Nahrungsergänzungen zurückgreifen. In Kombination mit Brennnessel wirkt Spargel stark entwässernd und entgiftend. Um das Bindegewebe zu stärken, gibt es keine bessere Heilpflanze als das Zinnkraut. Der hohe Gehalt an Kieselsäure macht das möglich. Diese fördert die Durchblutung, stärkt das Gewebe und verbessert die Elastizität der Haut.



Produkttipps

Alle Produkte erhältlich beim Wurzelsepp und im Online Shop!
<https://shop.wurzelsepp.at/>



Schlankmacher Duo

Espara Spargel-
Brennnessel Kapseln

Entwässern und entschlacken Sie Ihren Körper auf natürliche Weise. Spargel hilft dem Darm auf die Sprünge, regt den Stoffwechsel an, entschlackt und wirkt harntreibend. Brennnessel wirkt entschlackend und entgiftend. Die Inhaltsstoffe der Brennnessel spülen die Nieren durch und fördern so die Entgiftung. Schneller, leichter, schlank!



Flüssige Pflanzenkraft für Entschlackungskuren

DRAPAL® Pflanzensäfte

Reine Natur zum Trinken. Zur Verarbeitung kommen nur sorgfältig ausgesuchte und nach strengen Maßstäben geprüfte Pflanzen und Pflanzenteile. 100 % wirksam – ohne Chemie. **Brennnesselsaft** fördert die Entgiftung und Entschlackung des Körpers und mildert entzündliche Gelenkerkrankungen. **Birkenblättersaft** löst Harnsäurekristalle und wirkt ausscheidend, ohne die Niere zu reizen. Stärkt das Nierengewebe, ist hautreinigend und entwässernd. **Löwenzahnsaft** enthält reichlich Bitterstoffe und wirkt sich dadurch besonders günstig auf die Leber aus. Durch seine entschlackende Wirkung eignet er sich hervorragend zur Blutreinigung.



Detox Tee für den Stoffwechsel

Wurzelsepp Frühlingstee

Tee ist ein idealer Wegbegleiter auf dem Weg zum Wunschgewicht. Im Frühling wird es Zeit für eine Kur mit dem blutreinigenden Wurzelsepp Frühlingstee. Der ideale Begleiter für alle Entschlackungskuren. Wertvolle Kräuter unterstützen den Körper sanft und auf ganz natürliche Weise bei der Entgiftung. Unsere Teemischung enthält: Schafgarbe, Zinnkraut, Pfefferminze, Salbei, Rosmarin, Bitterklee, Kamille, Kornblume, Anis, Fenchel, Kümmel, Wacholderbeere, Birkenblatt und Brennnessel.

JETZT NEU Körperanalyse

Starke Muskeln- Starkes Immunsystem

Unser Körper ist täglich Viren und Bakterien ausgesetzt, wodurch unser Immunsystem ständig damit beschäftigt ist den Körper vor Krankheitserregern zu schützen.



Ein geschwächtes Immunsystem, Stress oder Übermüdung können das Entstehen von Krankheiten begünstigen. Nur mit einem guten Immunsystem und einer optimalen Körperverfassung hat unser Körper die Kraft, um sich gegen Virus- oder Bakterienangriffe zu wehren.

Daher ist es wichtig, gezielte präventive Maßnahmen zu ergreifen, die das Immunsystem und den gesamten Organismus stärken.

Beim Training werden vom Körper Muskelhormone, sogenannte Myokine ausgeschüttet. Diese Botenstoffe aktivieren die Immunzellen, welche Antikörper dorthin transportieren, wo sie im Körper gebraucht werden. Ein Teil unseres Immunsystems ist also in der Muskulatur verankert. Zusätzlich werden während des Trainings Endorphine und Serotonin ausgeschüttet, welche wiederum für den Abbau von Stress zuständig sind.

Ein weiterer wichtiger Einflussfaktor auf das Immunsystem ist der Wasseranteil im Körper. Durch das Wasser werden Nährstoffe in die Zellen transportiert. Ödeme (Wassereinlagerungen) und Dehydration sind Ursachen für die Entstehung von Krankheiten und können zu Durchblutungsstörungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Infektionen, Nieren- oder Leberkrankheiten führen.



Bringen Sie Ihren Körper in einen ausgewogenen Zustand!

Durch eine Körperanalyse lassen sich die genauen Anteile an Körperfett, Muskelmasse, Knochenmasse und Wasseranteil, sowie deren Verteilung im Körper bestimmen. Außerdem wird bei der Analyse das Viszeralfett (Körperfett, das die inneren Organe umgibt) gemessen und das Stoffwechsellager des Körpers berechnet.

Diese Daten helfen dabei Gesundheitsrisiken, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes führen können, frühzeitig zu erkennen. Außerdem können wir mit dieser Analyse den täglichen Grundumsatz berechnen. Dieser dient als Grundlage zur Berechnung der täglichen Kalorienanzahl, die ausschlaggebend für den Abbau von Körperfett oder Muskelaufbau ist.



Jetzt anmelden!

0699 177 15 226 oder unter office@envita.at

Rücken-Therapie-Center,
Gruppenkurse, Personal Training

**KRAFT.
TRAINING.
GESUNDHEIT.**

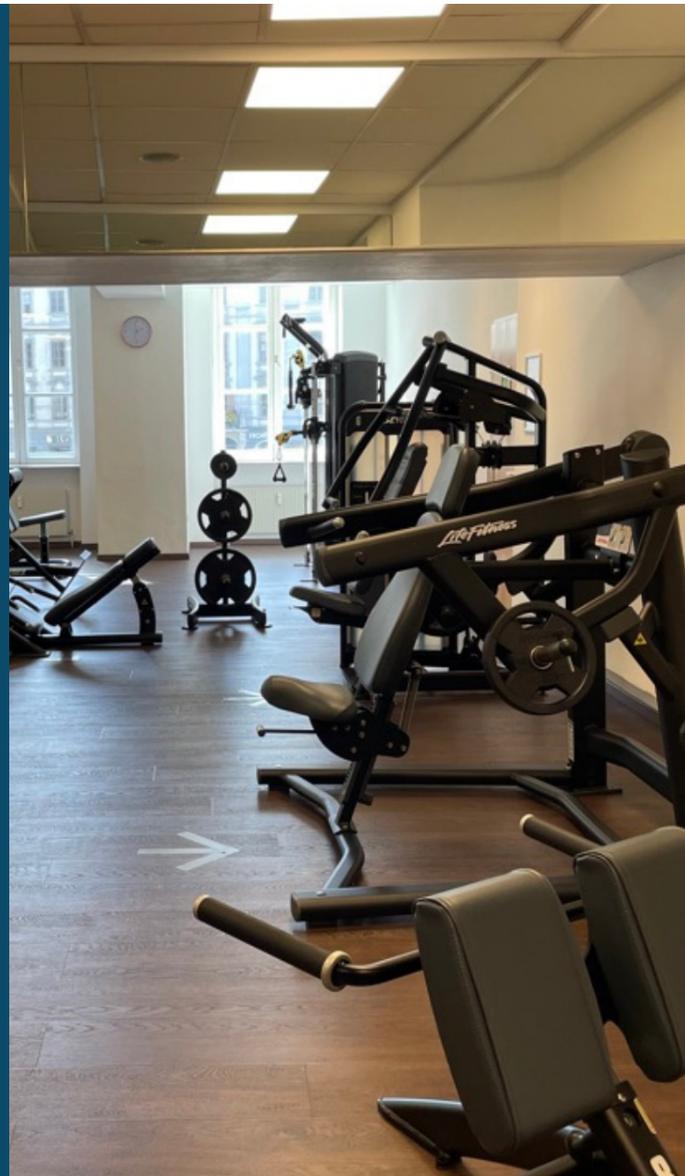


**Personal Training &
Gesundheitscoaching**

Individuell und
zeitoptimiert zu mehr
Kraft, Stabilität,
Beweglichkeit &
Gesundheit

Kontakt

EnVita Graz
Hauptplatz 17/1, 8010 Graz
0699 177 15 226
office@envita.at



Gutschein

**FÜR EIN KOSTENLOSES
PROBETRAINING BEI UNS!**

Melden Sie sich gleich an!

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich.

ZELL-CHECK

Premium & Med Check

Die Inventur der Zelle

Der Zell-Check ermöglicht eine Messung der Bioverfügbarkeit von Mineralien und Vitaminen sowie eine Bestimmung der toxischen Metallbelastung. Des Weiteren ist es möglich, oxidativen Stress und Schutz zu messen.

Der Zell-Check liefert außerdem Ergebnisse über die Aufnahme von Spurenelementen im Darm und den Säure-Basen-Ausgleich auf Zellebene.

Premium Check | ca. 30 min
mit Kundenkarte € 45,-
ohne Kundenkarte € 55,-

MED Check | ca. 60 min
mit Kundenkarte € 99,-
ohne Kundenkarte € 109,-



Der Med Check

Messung inkl. aller toxisch wirkenden Metalle, 12 weiterer Parameter und 3 zusätzlicher Vitamine.



Hauptplatz 4, 8010 Graz
0316 830 342-11
office@adlerapotheke-graz.at
www.adlerapotheke-graz.at
www.grazer-aposhop.at



Opernring 24, 8010 Graz
0316 829 647
office@opernapotheke.com
www.opernapotheke.com
www.grazer-aposhop.at

Mo.-Fr. 08.00 - 18.00 Uhr
Sa. 08.00 - 12.30 Uhr



Etwas für Jedermann

Alle Produkte erhältlich beim Wurzelsepp



1



Sanfte Aromatherapie zum Aufsprühen

Primavera
Bio Pflanzenwasser-Hydrolate

Bei der Wasserdampfdestillation von Duft- oder Heilpflanzen entstehen Pflanzenwässer, sogenannte Hydrolate. Die zartduftende Flüssigkeit enthält die flüchtigen und wasserlöslichen Inhaltsstoffe der jeweiligen Pflanze und ist individuell für die persönliche Körper- und Schönheitspflege anwendbar. Pflanzenwässer eignen sich wunderbar als Gesichtswasser, Rasierwasser und erfrischendes Bodyspray, sowie zum Herstellen von Parfums, Kompressen und Wickel. In der praktischen Sprühflasche lässt sich die sehr sanfte Form der Aromatherapie einfach anwenden.

Unsere Favoriten

- Das liebeliche Rosenwasser umschmeichelt die Haut, harmonisiert in Sekundenschnelle und bewahrt die natürliche Hautfeuchtigkeit.
- Das milde Orangenblütenwasser beruhigt die Haut entspannt die Sinne und wirkt wohltuend bei Neigung zu Hautrötungen.
- Das krautig-liebliche Lavendelwasser pflegt die Haut, wirkt beruhigend bei Juckreiz und Hautirritationen und kann zur Linderung von leichtem Sonnenbrand eingesetzt werden.

3



Schluss mit Juckreiz und trockener Haut

Dado Sens
ExtroDerm Intensiv-Pflegekur

Gereizte, gerötete und juckende Haut benötigt eine besonders intensive Pflege. Die DADO SENS ExtroDerm Intensiv-Pflegekur ist die optimale Pflege bei trockener und sensibler Haut. Auch therapiebegleitend bei Neurodermitis und Psoriasis. Sie verwöhnt trockene Haut jeden Alters mit besonders intensiver und sanfter Pflege. Der Omega-Komplex mit Inka-Omega-Öl, Borretschsamenöl und Vitamin F unterstützt das Feuchthaltevermögen der Haut und stärkt ihre natürliche Widerstandsfähigkeit. Die Haut wird angenehm geschmeidig und Juckreiz und Schuppenbildung werden gemindert. Punktuell einige Tropfen auftragen und sanft einmassieren. Für Kleinkinder geeignet.

2



Für einen gesunden Blutfluss

Dr. Wolz Thromboflow® Kapseln

Thromboflow® erhält die gesunde Klebrigkeit der Thrombozyten und fördert die normale Blutplättchenaggregation und damit einen gesunden Blutfluss. Eine Blutverklumpung, die auf einem ungenügenden Blutfluss oder auf einer überschießenden Bereitschaft zur Blutplättchenzusammenballung basiert, wird dadurch gehemmt. Der Wirkstoff in Thromboflow® hält die Blutplättchen in normalem Zustand, sodass sie gut durch die Blutgefäße zirkulieren können. Dadurch kann die Möglichkeit, dass die Blutplättchen miteinander verklumpen, verringert werden. Dort wo die Blutgerinnung notwendig ist – also bei einer Verletzung, greift Thromboflow® Dr. Wolz nicht ein. Thromboflow® ist ein Präparat auf Basis eines Wirkkomplexes aus Sekundären Pflanzenstoffen, das direkt an der Ursache ansetzt und so zu einem gesunden Blutfluss beiträgt.

4



Bitterstoffe: Machen fitter und bändigen Naschkatzen

Bitterstern Kräutertropfen und
Bitterstern Lutschpastillen
„Bitterfein“

Sichern Sie sich wertvolle Bitterstoffe: Das Original in Tropfenform mit 17 natürlichen Kräutern ist seit Jahrzehnten bewährt. Bitterstoffe kurbeln den Gallenfluss an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Ebenso wird die Verdauung allgemein angeregt und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen aus der Nahrung über den Darm angeregt. Bitterstern Kräutertropfen sind auch bei Blähungen sehr hilfreich. Bitter macht fitter!

Die neuen Bitterstern Bitterfein Lutschpastillen sind ein sanfter Einstieg in die Welt der Bitterstoffe. Die wertvolle Bitter-Kräuter Kombination bremst die Lust auf Süßes und bändigt kleine Naschkatzen. So kann man süßen Versuchungen leichter widerstehen. Idealer Begleiter für unterwegs, fürs Büro oder auf Reisen!



Intensivieren Sie jetzt die GEHWOL
Wellness-Zeit.

GEHWOL FUSSKRAFT Soft Feet Butter
pflegt und verwöhnt Füße und Beine mit
Granatapfelextrakt und Moringaöl.



AUS ÜBERZEUGUNG GEHWOL