



LANDIDEE LANDAPOTHEKE

Heilen und pflegen nach alter Tradition.

REDAKTIONSKONZEPT

LandIDEE LandAPOTHEKE widmet sich der heilsamen und belebenden Kraft der Natur.

Im Mittelpunkt stehen alte Hausmittel, bewährte Heilpflanzen, traditionelle Arzneien und Anwendungen nach überliefertem Wissen sowie natürliche Kosmetik mit verlässlichen Rezepturen.

PREISE 2022

- / 1/1 Seite (sw-4c): **9,500 €**
- / Copypreis: **5,20 €**
- / EVT: **mittwochs** (4x jährlich)

ZIELGRUPPE

- / Sind mit sich und der Natur im Einklang
- / Sind interessiert an pflanzlichen Arzneistoffen
- / Ein gesunder und bewusster Lebensstil gehört zu unseren Leserinnen

Auflage¹

77.644 Exemplare

SOCIAL

- / 84.149 Facebook-Fans

In 6 Schritten gegen Erkältungen

Mit Frösteln fängt es an, dann schmerzt der Hals, Husten und Schnupfen folgen: Jede Erkältung durchläuft einen Prozess. Die Heilpraktikerin Susanne Heim weiß, wie der Organismus im jeweiligen Stadium ganz gezielt unterstützt werden kann.



Susanne Heim ist Heilpraktikerin und engagiert sich für einen naturnahen Lebensstil. Ihre Beratung gibt sie in der Heilpraktikerin Susanne Heim am 1. September 2022.

Mit Haut & Haaren schön Wertvolle Hagebutte

Man kennt sie als Wegzieder, in Herbstgestecken und als Konfitüre. Doch die Früchte der Wildrosen sind auch perfekt für Kosmetika.

Üblich schmücken sie nun Parks, Wälder und Wälder. Die Früchte der Wildrose (*Rosa canina*) liefern nicht nur ein effektives Juckmittel und schenken als fruchtige Aromen, sondern stecken auch voller Inhaltsstoffe, die dem Körper guttun. Für die kalten Monate sind sie perfekt, denn ihr hoher Gehalt an Vitamin C wirkt zum Beispiel als Tier der Immunsystem. Aber auch in der Hautpflege spielen die leuchtend roten Hagebutten eine wichtige Rolle. Das Öl, das zur Rose Samen gewonnen wird, enthält Vitamin A und Vitamin E und hilft unter anderem gegen Akne, Fehlfarbe und bei der Haargarne. Zudem schützen diese Antioxidantien die Haut vor Schäden durch Sonnenstrahlung. Auch trockene Haut profitiert von den vielen Wirkstoffen im Hagebuttenöl oder im Wildrosenöl.



Rosige Aussichten

1 Das Immunsystem. Das Fett-Cream von Unga Unga wurde speziell für Mischhaut und fettige Haut entwickelt. Arganöl, Hagebutten-Extrakt, Jojoba und Arganöl helfen, die Haut zu überfordern (über Eco Verde, ca. 23 Euro).
2 Falsch. Aberfalsch. Meine Nerven. Das Rosigen Wildrosenöl von Bioaroma aus dem Samen der Mischhaut ist die Lösung für viele Hautprobleme (über Eco Verde, ca. 20 Euro).
3 Das Hagebuttenöl wird junglich nicht die Hautbarriere und beruhigt gereizte, trockene wie auch zu Unreinheiten neigende Haut (ca. 20 Euro).
4 Mehr Pflege geht nicht. Die Rich Measur Cream von GLO Naturkosmetik spendet Feuchtigkeit und verbessert das Hautbild (ca. 30 Euro).



Rosiges Handbalsam

Der Handbalm färbt Hagebutten erhitzen und die Länge nach abschneiden. Mit einem Löffelchen die Kerne entfernen und die Hagebutten hart mit Wasser anschwemmen. Dafür ein breites Handtuch verwenden (Jucktest). Hagebutten klein hacken und mit 100 ml Mandelöl im Wasserbad vorsichtig erhitzen. Eine Stunde bei etwa 60 Grad ziehen lassen. Nach warm durch einen Kaffeefilter abheben. Das fertige Hagebuttenöl in je 4-5 g Sheabutter und Bienenwachs in ein Wasserbad erhitzen und alles abschöpfen. In Tiegel füllen und abkühlen lassen. Nach Bedarf die trockenen Hände damit eincremen. Auch für Füsse, Ellenbogen und die Lippen geeignet.



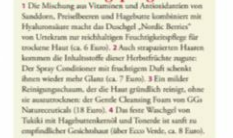
Hagebutten-Handseife

70 g Naturlandhydroxid mit 250 ml Wasser vermischen. Dafür Schutzhandschuhe tragen und die Augen mit einer Schutzbrille schützen. Umrühren. Sie sich das Naturlandhydroxid gelöst hat 500 mg Ethanol mit 10 ml Hagebuttenextrakt mischen und im Wasserbad langsam auf 50 Grad erhitzen. Das Öl langsam in die Nahrungsgabe rühren und mit einem Metallstab rühren. Bis eine milchige Masse entstanden ist. Eine 10 ml ätherisches Lavendelöl und 50 g Aloe vera Gel hinzugeben und zu einer homogenen Paste vermischen. In vorbereitete Seifenformen gießen und einen Tag lang abkühlen lassen. Aus den Formen nehmen und 4-6 Wochen ziehen lassen.



Sauber und gepflegt

1 Die Mischung aus Vitaminen und Antioxidantien von Sauberen, Fruchtbäumen und Hagebutten kombiniert mit Hyaluronat macht das Douglag „DuoBio Bioactive“ von Ulnarum ein reichhaltiges Feuchtigkeitspflege für trockene Haut (ca. 8 Euro).
2 Auch emporgewirrt. Hagebutten kommen die Inhaltsstoffe dieser Herbfürcher zugute: Das Spray Conditioner mit fruchtigen Duft schenkt Rosen wieder mehr Glanz (ca. 7 Euro).
3 Ein milchiger Reinigungsschaum, der die Haut gründlich reinigt, ohne sie zu reizen. Die Gentle Cleansing Foam von GLO Naturkosmetik (18 Euro).
4 Das Feine Waschlotion Taktik mit Hagebuttenextrakt und Tonen ist sanft zu empfindlicher Gesichtshaut (über Eco Verde, ca. 8 Euro).



Die LandAPOTHEKE:

- / zeigt die heilsame und belebende Kraft der Natur.
- / alte Hausmittel, bewährte Heilpflanzen
- / traditionelle Arzneien, überliefertes Wissen
- / natürliche Kosmetik mit bewährten Rezepturen und
- / präsentiert zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten und traditionelle Heilpflanzen-Tipps nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Sonnenvitamin D



Wenn die Tage kürzer werden, nimmt unser Vorrat des fettlöslichen Nährstoffs immer mehr ab. Zeit, die Speicher auch über die Nahrung wieder aufzufüllen, um ein Vitamin-D-Defizit zu vermeiden.

Für die meisten Vögel, die im Winter überleben, ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor.

KNOCHEN UND STAMMHEIT Eine Kugel besteht aus Kollagen und Fett. Das Fett ist ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor.

BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Tipps zur Pflege

Die Haut bekommt Unterstützung aus dem Meer und dem Obstgarten – natürlich und umweltfreundlich.

Sanfte Knospen Die Knospen der Holunderblüten in Österreich sind ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor.

Aus dem Meer Die Meeresalgen sind ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor.

Seife in Pulverform Die Seife in Pulverform ist ein wichtiger Faktor. Denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das im Fett gespeichert wird. In der kalten Jahreszeit ist die Fettreserve ein wichtiger Faktor.