

Natürlicher Sonnenschutz und After Sun



Die Sonne genießen und gleichzeitig die Haut natürlich schützen – mit der **High Protection E+ Sun Cream SPF 50 von Farfalla** ist das möglich. Dank mineralischer Filter bietet sie zuverlässigen UVA- und UVB-Schutz, ganz ohne weiße Rückstände oder klebriges Gefühl. Diese Naturkosmetik-Sonnencreme schützt nicht nur zuverlässig, sondern pflegt die Haut zugleich mit wertvollen Inhaltsstoffen aus der Natur.

Warum mineralische Sonnencreme?

Im Gegensatz zu chemischen Filtern, die UV-Strahlen in der Haut in Wärme umwandeln, setzt Farfalla auf die natürlichen mineralischen Filter Zinkoxid und Titandioxid. Diese bilden einen Schutzschild auf der Haut und reflektieren die Sonnenstrahlen – ganz ohne chemische Reaktionen. Das macht sie besonders hautverträglich und ideal für empfindliche Haut und Kinder.

Vorteile der Farfalla Sun Cream SPF 50

Hautfreundlich: frei von synthetischen Duftstoffen, Parabenen und Silikonen. **Pflegend mit:** Jojobaöl, Karottensamöl (regeneriert Hautzellen), Bisabolol (beruhigt sonnengereizte Haut), Vitamin E (sorgt für zusätzlichen Hautschutz und Geschmeidigkeit). **Umweltfreundlich:** korallenfreundlich und biologisch abbaubar. **Angenehme Textur:** kein weißer Film, kein Kleben. **Die Anwendung ist einfach:** Vor dem Sonnen großzügig auftragen und regelmäßig nachcremen, insbesondere nach dem Schwimmen oder Schwitzen.



Nach einem sonnigen Tag braucht die Haut eine Extraportion Pflege. Das **SOS After Sun E+ Aloe Vera Gel von Farfalla** kühlt und beruhigt mit intensiv feuchtigkeitsspendender Bio-Aloe Vera. Karottensamenöl unterstützt die Regeneration der Hautzellen, während Lavendel gereizte Haut nach starker Sonneneinstrahlung sanft beruhigt.



Sorglose Sonnenstunden im Einklang mit der Natur wünscht Ihnen

Ihre **Elisabeth Griebblehner**,
PKA, Kosmetik- und Aromaexpertin



farfalla
Swiss Aroma Care | Est. 1982

Elisabeth Scheidl
Garten- und Permakultur-
Designerin, Naturvermittlerin
www.nature-design.at



Beeren- und Wildobst als Gesundheitselixier



Immergrüne
Ölweide



Maibeere



Nankingkirsche



Büffeljohannisbeere



Amerikanische
Strauchkirsche



Kanadische
Strauchweichsel

Frühling und Sommer sind Beerenzeit – und das ist gut so, denn Beerenfrüchte sind das Superfood unter den Obstarten! Beeren sind kleine Vitamin- und Mineralstoffbomben. In ihrer Schale, dem Fruchtfleisch und den Kernen befinden sich viele wertvolle Stoffe, die unser Körper braucht, um gesund zu bleiben. Jede Beerenart hat ihre Besonderheiten. Frisch gepflückte Erdbeeren enthalten zum Beispiel mehr Vitamin C als Orangen, viele Mineralstoffe, vor allem Eisen, große Mengen Antioxidantien, Vitamin K, einige B-Vitamine und Folsäure. Dieses Gemisch aus hochpotenten Inhaltsstoffen wirkt entzündungshemmend und antioxidativ auf den menschlichen Körper.

Wenn ein Garten entsprechend bepflanzt ist, kann die Beerenzeit bereits im April beginnen. Die Früchte der **immergrünen Ölweide** reifen schon ab Ende April bis Anfang Mai, gefolgt von der **Maibeere** mit ihren dunkelblauen, länglichen Früchten, die sowohl vom Geschmack als auch von der Farbe her den Heidelbeeren ähnlich ist. Zu alten, heimischen Obstarten wie der Himbeere gesellen sich ab Juni in manchen Gärten neuerdings noch wenig bekannte, neue Wildobstarten wie die **Nankingkirsche** aus Asien, deren Zweige mit den roten, aromatischen Kugelfrüchten wie Fruchtspieße wirken. Die rote Maulbeere aus Nordamerika punktet mit ihren süßsauren, von rot nach schwarz reifenden, großen, länglichen Früchten, die **Büffeljohannisbeere** mit orangen oder schwarzen Beeren, die ganz besondere Geschmacksnuancen auf die Zunge zaubern. Die **Amerikanische Strauchkirsche** erfreut uns im August mit ihren saftig-süßen Steinfrüchten – lange nachdem unsere heimischen Kirschbäume abgeerntet sind. Die **Kanadische Strauchweichsel** aus der Provinz Saskatchewan ist bis –45 °C frosthart und eignet sich daher auch für raue, sogar gebirgige Lagen. Die Vielfalt der Wildobst- und Beerenfrüchte ist groß und in ihrer geschmacklichen Sinnlichkeit geradezu dafür geschaffen, uns zu einem genussvoll-gesunden Leben zu verführen. **Beerenobst vor der Haustür**, im eigenen Garten, im Schulhof, am Spielplatz oder im Park ist ganz sicher ein Thema für die Gesundheit und die Zukunft unseres Planeten.

Mehr über Wildobst, Beerenobst oder neue Obstarten erfahren Sie im Workshop

**„Wildobst und neue Obstarten
für den Sommergarten“**

am 13. Juni 2025, 17–21 Uhr,
im Melarium, Wasserzeile 13, 3400 Klosterneuburg
Nähere Infos unter www.nature-design.at

Mit Verkostung!

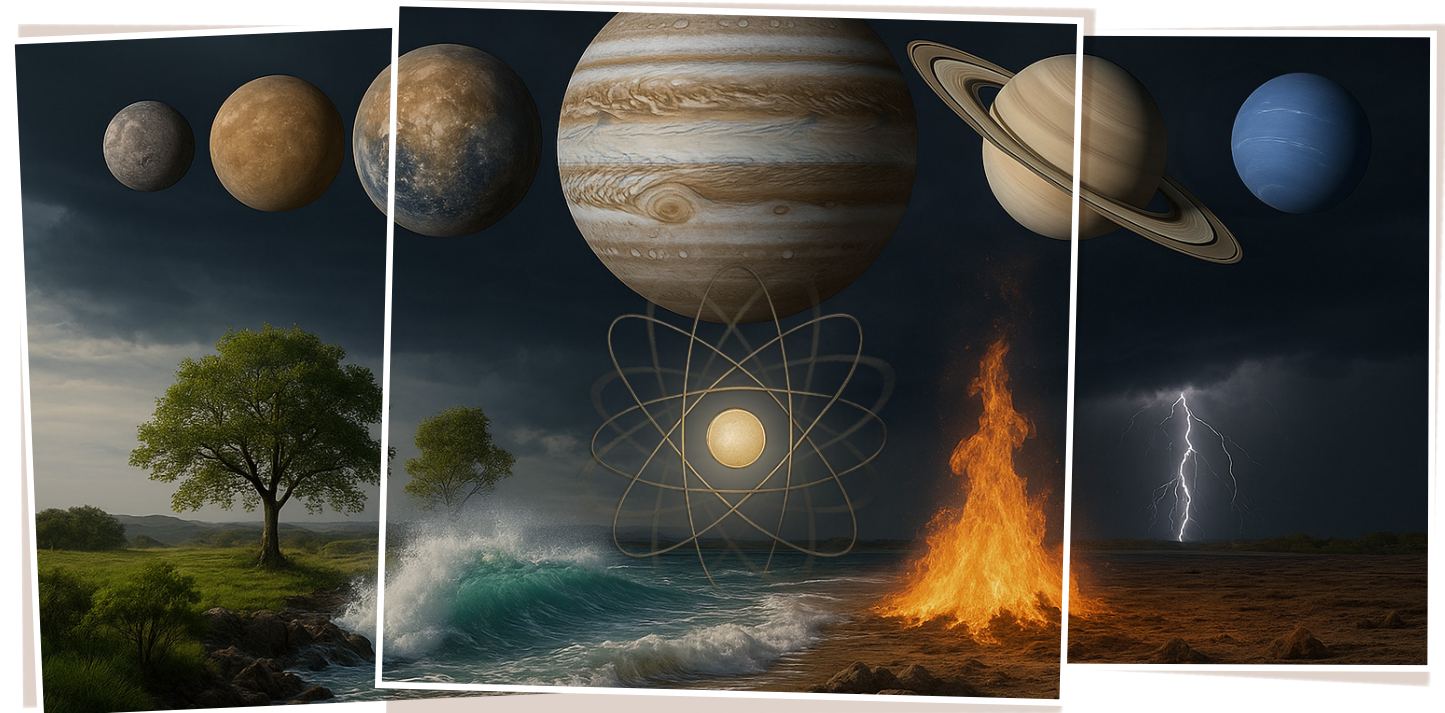


Die Chef-Erklärung

Das Kräftewerk der Natur

Die moderne Physik hat im 20. Jahrhundert mit dem **Quantenmodell** eine revolutionäre Betrachtungsweise der Materie postuliert. Daraus ergibt sich für uns Naturbetrachtende die Vorstellung, daß alles, was uns umgibt aus Atomen aufgebaut ist. Atome, die selbst im verschwindend kleinen Kern Materie konzentriert haben und in den im Verhältnis dazu viel größeren Schalen leeren Raum aufweisen. Dieser leere Raum wird erfüllt mit wild pulsierenden, materiefreien Elektronen, also Energieflüssen. So ist der Fluß der Welt in der Zeit, das ewige Pulsieren, das Ruhelose in unserer Welt nun aus naturwissenschaftlicher Sicht erklärbar geworden.

Diese Vorstellungen decken sich im Grunde, nur mit anderen Worten mit der Sichtweise der **traditionellen Heilkunst**. Auch sie sieht in den Mineralien und Pflanzen ein immer bewegliches, pulsierendes Webwerk aus Kräften. Dieses Bild vom Webwerk der Naturkräfte ordnet Energie – anstatt physikalischen Zuständen – den drei Prinzipien Sal- Sulphur-Merkur, den fünf Elementen und den sieben Pflanzenkräften zu. Sie beschreiben anschaulich und allgemein menschlich verständlich die Qualität der uns umgebenden Natur.



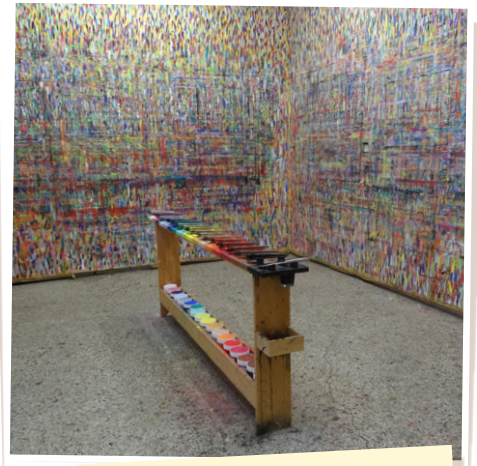
Die fünf Element **Erde, Wasser, Feuer, Luft** und **Äther** (gereiht nach steigender Subtilität) sind die Urkräfte, die in der Natur wohnen und sich durch Entfaltung aus den drei Prinzipien ergeben. In der **traditionellen spagyrischen Heilkunst** sind die Planetenkräfte von Bedeutung, darunter werden in der Spagyrik Sonne und Mond verstanden, sowie Merkur, Venus, Mars, Jupiter und Saturn.

Auch die **Schöpfungsgeschichten** der verschiedenen Kulturen beinhalten wertvolles Wissen um die Art wie die Natur beschaffen ist. Auf der ganzen Welt sind diese Geschichten ähnlich und lassen das uns Menschen Verbindende erkennen. So decken sich die asiatischen heilkundlichen Traditionen, die am besten überliefert sind inhaltlich in hohem Maße mit den uns in Europa überlieferten Lehren. In der Ausarbeitung traditioneller Zubereitungen stehen auch mythische Erzählungen Pate für die Prozesse der Herstellung von Heilmitteln. Aus all diesen bildhaften Darstellungen leiten sich die Beschreibungen der Art und Weise, wie die Natur beschaffen sei und wie die Kräfte in ihr wirken, ab. Ein profundes Verständnis für die Natur ist die Basis, um sich selbst zu erkennen und gesund zu bleiben.

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Apotheker **Mag. pharm. Maximilian Paukovics-Rypar**

Der Malort, ein besonderer Raum für alle

„Malen? Das kann ich nicht!“ Diese Worte höre ich oft, wenn ich von meiner Arbeit im Malort erzähle. Dabei handelt es sich jedoch um einen Glaubenssatz, denn: **Denn wir alle können malen!** Malen ist ein ureigener Ausdruck eines jeden Menschen, genauso wie Tanzen oder Singen. Wenn es uns ermöglicht wird, frei von Bewertung dieser Tätigkeit nachzugehen, kommen wir ganz bei uns an, finden zu unserer ganz eigenen Spur, gehen ganz im sogenannten „Malspiel“ auf.



Arno Stern, der Begründer des Malorts hat entdeckt, dass es zwei unterschiedliche Sichtweisen auf das Malen gibt: Die Malkunst und das Malspiel. Während in der Malkunst das fertige Werk eine Vermittlerrolle einnimmt (der Maler möchte dem zukünftigen Betrachter etwas zeigen), geschieht das Malspiel um seiner selbst willen. Es ist eine spontane und absichtslose Äußerung („Formulation“), die bei jedem Menschen geschieht, wenn ihm Pinsel, Farben und ein Blatt Papier zur Verfügung gestellt werden und ganz wichtig: sowohl der Malprozess als auch das fertig gemalte Blatt frei von Bewertung bleiben. **Im Malort ist genau das möglich!** Er ist ein geschützter Raum ohne Fenster. In der Mitte befindet sich ein Palettentisch mit 18 hochwertigen Gouachefarben sowie Pinseln aus feinem Naturhaar. Gemalt wird frei stehend auf großflächigen weißen Blättern, die an die Wand gepinnt sind. Für die Dauer eines Schuljahres treffen sich bis zu zwölf Malende aller Altersgruppen ein Mal in der Woche an diesem besonderen Ort, um für eineinhalb Stunden in ihr Malspiel einzutauchen. Die Altersgemischtheit ist wichtig, weil sie eine wettbewerbsfreie Atmosphäre fördert. Begleitet werden sie dabei von einer „dienenden“ Person. Diese sorgt für eine vorbereitete und entspannte Umgebung und achtet darauf, dass auch von den Malenden nicht über das Gemalte gesprochen wird, damit diese Schritt für Schritt in ihr Spiel (zurück-)finden.

„Wer zu dieser Äußerung kommt, sich von allen Vorbildern und Vorstellungen befreit, hemmungslos die natürliche Spur entstehen lässt, kehrt zu seinem wahren Wesen zurück.“ Arno Stern



In meinem Malort-Wien diene ich, **Sigrid Haubenberger-Lamprecht** nun mittlerweile seit bald 15 Jahren. Im Jahr 2010 habe ich die Ausbildung bei Arno Stern absolviert, durfte mittlerweile mehr als 500 Menschen bei ihrem Malspiel begleiten und es macht mir nach wie vor große Freude!

Mein Tipp:

Suchen Sie sich einen Malort in Ihrer Nähe, denn: **Alle können malen!**

Malort Wien

Grundsteingasse 15, 1160 Wien
+43 1 545 49 04
www.malort-wien.at
Weitere Informationen zum Malspiel/der Formulation
www.arnostern.com