



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu Erleben

Gesundheit



Niere & Blase

Seite 3

Der Wald



Die Heilkraft
des Waldes

Seite 4

Hildegard von Bingen



Maikur mit
Wermutwein

Seite 6

Heilpflanzen Portrait



Birke

Seite 7

Ernährung



Die Säulen der
Gesundheit

Seite 10



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Der letzte Winter war für viele Menschen gesundheitlich eine große Herausforderung. Hartnäckiger Husten, Erkältungen, Grippewelle und Kälte haben unser Immunsystem auf Hochtouren arbeiten lassen. Doch jetzt hält der Frühling Einzug. Die ersten Frühlingsboten, Blumen wie Schneeglöckchen, Primel, Schlüsselblume und Narzisse beginnen zu blühen und erfreuen unser Herz. Man darf aufatmen und durchatmen. Die Temperaturen werden milder und die wärmenden Sonnenstrahlen stärker.

Das Frühjahr ist die perfekte Zeit, um den Körper zu reinigen, um ihn für Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien aus Frühjahrskräutern, Salaten und Kräutersuppen aufnahmefähiger zu machen. Heilpflanzen wie Schafgarbe, Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Wegerich oder Gundelrebe versorgen unsere Zellen mit wichtigen Nährstoffen und kurbeln unseren Stoffwechsel wieder an, der in den Wintermonaten träge geworden ist.

In unserer diesjährigen Frühjahrsausgabe finden sie wieder wertvolle Informationen und Tipps, um Ihre Gesundheit zu erhalten und gesund zu werden.

Ihre Angelika Prentner

 Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2017

01. Mariazeller Nieren-Blasen Elixier

Für eine gesunde Blase und gesunde Nieren. Unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Nieren, fördert die körpereigene Entgiftungsfunktion und unterstützt die Nierendurchblutung.

Elixier 50ml € 17,30 | Kügelchen 30g € 17,30

02. Mariazeller Cranberry forte Kapseln

Tragen zu einer normalen Funktion der Blase und Harnwege bei.

60 Stk. € 16,40

03. Mariazeller Nieren-Blasen-Tee

Fördert die Gesundheit der Nieren und Blase, unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Niere, fördert die körpereigene Entgiftungsfunktion sowie die Nierendurchblutung. Bei unkomplizierten Infektionen der Harnwege im Akutfall oder vorbeugend.

100g € 9,20

04. Goldrute-Tee

50g € 5,30

(Tee: 3x täglich 1 Tasse trinken.)



NIERE & BLASE

Die Nieren erfüllen in unserem Körper zahlreiche Aufgaben. Als Ausscheidungsorgan sorgen sie dafür, dass Stoffwechselprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel und Gifte aus dem Körper ausgeschieden werden. Als Ausscheidungsorgan werden in den Nieren aus dem Primärharn die Substanzen herausgefiltert, die der Körper noch brauchen kann und dem Körper wieder zuführt, zum Beispiel Glukose, Aminosäuren oder Elektrolyte. Die Nieren sind im Körper auch beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-, Wasser- und Elektrolythaushalts. Sie sind beteiligt an der Blutbildung und kontrollieren die Mineralisation der Knochen.

Durch unseren heutigen Lebensstil und unsere Ernährung wird der pH-Wert des Harns immer mehr verändert. Die Einnahme von Medikamenten, zu viel Salz oder hohe Cholesterinwerte belasten die Nieren und ihre Gefäße. So kommt es dazu, dass die Nieren ihre Funktion nicht mehr richtig erfüllen können und dies auch Auswirkung auf Harnleiter und Blase hat. Immer mehr Menschen leiden heute unter chronischen Harnwegsinfektionen oder Nierenschwächung bis hin zu Nierenbeschwerden. Durch zu wenig Flüssigkeit können viele Abfallprodukte nicht mehr richtig ausgeschieden werden. Können Blasenentzündungen nicht mehr ausgeheilt werden kann dies zu einer Nierenschwächung und Nierenleiden führen.

In den Nieren sitzt aus Sicht der Traditionellen Europäischen Medizin unsere Lebensessenz und als paarige Organe hat Kummer im zwischenmenschlichen Bereich, seelischer Druck oder Angst, Auswirkungen auf unsere Nieren bis hin zu Nierensteinen.

Goldrute

Die Goldrute ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Stärkung der Niere und zur Unterstützung ihrer Funktion. Mit ihren gelben Blütenständen ist sie leicht erkennbar. Sie wirkt nierenstärkend, entzündungshemmend, harntreibend, krampflösend und hilft Nierenerkrankungen auszuheilen. Eingesetzt wird sie bei Nierenschwäche, Nierenbeschwerden, Schrumpfniere, Nierensteinen und zur Unterstützung in der Durchspülungstherapie bei chronischen Harnwegsinfekten.

Goldruten-Tee: vorbeugend 1x täglich 1 Tasse, in der Behandlung 3x täglich 1 Tasse.

Goldruten-Tropfen: vorbeugend 1x täglich 10-15 Tropfen, in der Behandlung 3-5x täglich 10-15 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen.

Mariazeller Nieren-Blasen-Elixier: vorbeugend 1x täglich 10-15 Tropfen, in der Behandlung 3-5x täglich 10-15 Tropfen in einem Glas Wasser einnehmen.

Bärentraube

Die Bärentraube hat die stärkste harnwegsdesinfizierende Wirkung neben der Preiselbeere und der amerikanischen Cranberry. Daneben wirkt sie antibakteriell, antimikrobiell und adstringierend. Sie wird bei akuten und chronischen Harnwegsinfekten und Entzündungen, Blasen- und Nierenbeckenverköhlungen sowie Steinleiden angewendet.

Die Blätter in kaltem Wasser ansetzen, einige Stunden ziehen lassen, abseihen und erwärmt trinken. Wichtig ist dabei, viel zu trinken. Daneben gibt es auch Tropfen (3x täglich 15 Tropfen in Wasser verdünnt) und Fertigpräparate wie die Mariazeller Cranberry forte Kapseln.

Kapuzinerkresse und Kren

Kapuzinerkresse und Kren sind natürliche Antibiotika zur Behandlung von Entzündungen der Niere und Blase, werden aber auch bei Katarrhen der oberen und unteren Atemwege eingesetzt. Der Kren ist überhaupt ein starkes Antibiotikum und seine Wirkung kann mit der eines Medikamentes verglichen werden. Beide Heilpflanzen können auch gut in die tägliche Ernährung mit eingebaut werden und wirken so schon vorbeugend Entzündungen entgegen.

Auch Petersilie, Liebstöckel und Wacholderbeeren haben eine heilende Wirkung bei Beschwerden.

Bruchkraut

Das Bruchkraut ist eine sehr unscheinbare Heilpflanze und wächst auf schottrigen, sandigen Böden. Man würde nicht vermuten, dass diese kleine, unscheinbare Pflanze eine gute Heilpflanze für Niere und Blase ist. Es wirkt krampflösend und harntreibend und kommt in vielen Nieren-Blasen-Tees vor.

Indischer Nierentee

Der indische Nierentee wird auch Orthosiphonis genannt und wird seit langem als Tee wegen seiner entzündungshemmenden, wassertreibenden und krampflösenden Eigenschaften in der Arzneikunde bei chronischen und immer wiederkehrenden Nierenbeckenentzündungen, Blasen-Nieren-Katarrhen und Reizblase eingesetzt.

Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner



DIE HEILKRAFT DES WALDES

Unser Leben spielt sich heute zum Großteil in geschlossenen Räumen ab, und zwar zu etwa 90 % und oft mehr! Dabei wäre die natürliche Umgebung seit der Entwicklung des Homo Sapiens die freie Natur, und ganz besonders der Wald. Fast jeder kennt dieses Gefühl der Befreiung und des Glücks beim Aufenthalt in der grünen Natur, man muss dazu gar nicht besonders sensibel sein. Neueste wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass diese Wirkung durchaus auch messbar ist. Schon ein kurzer Aufenthalt im Wald verändert die Hormonkonzentration im Blut, und zwar sinkt der Spiegel der Stresshormone, während die Glückshormone deutlich zunehmen! Diese Stressreduktion bewirkt auch eine merkbare Entspannung der Muskulatur. Gleichzeitig sinken Blutdruck und Herzfrequenz, es steigert sich die Lungenkapazität und die Elastizität der Arterien. Die Anzahl der sogenannten „Killerzellen“, spezielle weiße Blutkörperchen, die der Abwehr von Bakterien und Viren dienen, steigt nach einem eintägigen Aufenthalt im Wald um 40% an, dieser Effekt hält sogar einige Tage lang an. Man hat herausgefunden, dass sogenannte Botenstoffe der Pflanzen, besonders der Nadelbäume, für diese Effekte verantwortlich sind. Diese dienen den Gewächsen als Mittel zur Verständigung untereinander, als Lockmittel für Insekten und als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Konkurrenten.

Auch unser menschlicher Organismus ist für diese Stoffe empfänglich. Sie werden über die Nase aufgenommen und von den Geruchsnerve registriert. Unser Immunsystem ist dabei eine Art Antenne, mit der solche Reize erkannt und verarbeitet werden. Durch den häufigen Kontakt mit den pflanzlichen Botenstoffen wird unser Abwehrsystem trainiert und gestärkt, was besonders für Menschen mit Allergien bedeutsam ist. Interessant ist dabei auch, dass die stärkste Wirkung bei Konzentrationen unter der Wahrnehmungsgrenze einsetzt!

Eine ähnliche Wirkung findet man bei alkoholischen Auszügen aus Zweigen von Nadelbäumen, etwa dem Mariazeller Edeltannenduft. Diese einige Jahrhunderte alte Rezeptur war in früherer Zeit als äußerst wirksames Desinfektionsmittel in Spitälern und Krankenzimmern in Verwendung, zudem kann man sie für Bäder, Inhalationen oder Saunaaufgüsse einsetzen. Neben der antiseptischen Wirkung kommt es hier auch zu einer Entspannung der Bronchialmuskulatur und Erleichterung des Abhustens von zähem Schleim. Als Tannensalbe, übrigens ein Rezept der Hl. Hildegard v. Bingen, wird der Tannenextrakt über Nacht im Brustbereich aufgetragen. Bei Problemen mit den Verdauungsorganen wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber oder Galle, erfolgt die Anwendung der Tannensalbe als Wickel im Bereich der Bauchdecke. Bei verspannten Muskeln hilft eine Einreibung mit einer Mischung aus dem Tannenextrakt und einem guten Pflegeöl, wie man sie in unserem Mariazeller Massageöl Edeltanne findet.

Die Waldluft ist zudem reich an negativ geladenen Ionen, die sich sehr gut auf die Lungenfunktion bei Asthma oder COPD auswirken und auch allergische Symptome lindern. Zudem ist die Pollenkonzentration im Wald meist deutlich geringer, da die feuchten Nadeln und Blätter die Pollen wie ein Filter auffangen.

Auch die schwarze Johannisbeere, ein Bewohner der Waldränder, enthält Wirkstoffe für allergiegeplagte Menschen. Die aus den frischen Sprossen gewonnenen Substanzen lindern Entzündungen der oberen Atemwege, lösen verhärteten Schleim und beruhigen die gereizten Schleimhäute. Der Mariazeller Johannisbeerspray wird mehrmals täglich in den Mund gesprüht und empfiehlt sich bei allergischem Schnupfen, Entzündungen der Nasenneben- und Stirnhöhlen, Reizhusten und chronischer Verschleimung.

Schon in frühester Zeit wurden Harze aus Nadelhölzern medizinisch verwendet. So wie sie dem Baum zum Verschließen von „Wunden“ dienen, können sie auch die Heilung der menschlichen Haut unterstützen. Von den Holzfällern wurden die Harze von Kiefern oder Lärchen direkt auf verletzte Stellen gestrichen, besser ist die Anwendung in Form einer Salbe, etwa der Mariazeller Lärchenpechsalbe mit pflegenden pflanzlichen Ölen. Sie wirkt keimtötend, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd und hilft auch bei Entzündungen der Sehnen und Muskeln sowie als Zugsalbe bei verschmutzten, schlecht heilenden Wunden.

So möchte ich Sie bitten, die Schätze der Natur verstärkt zu nutzen, aber dabei auch den respektvollen, achtsamen Umgang damit nicht zu vergessen. Das sensible Gleichgewicht unserer Wälder bedarf eines besonderen Schutzes, um diesen Quell der Gesundheit für lange Zeit zu erhalten!

Mag. Bernhard Widlhofer

01. Mariazeller Edeltannenduft

Der steirische Edeltannenduft wird seit über 150 Jahren in unserer Apotheke hergestellt und wurde früher zur Desinfektion von Krankenzimmern verwendet. Heute weiß man, dass die Edeltanne eine starke raumluftverbessernde Wirkung hat. Sie unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in seiner Arbeit gegen Mikroorganismen. Gleichzeitig unterstützt das ätherische Öl die Lungendurchblutung und erleichtert das Atmen. Auch vermittelt der Duft Stärke und Kraft für den geistig-seelischen Bereich. Äußerlich als Zusatz für Saunaaufgüsse, Badewasser, Putzwasser oder die Duftlampe.

50ml € **13,70**

02. H.v.B. Tannensalbe

Nach Hildegard von Bingen zur Massage für Magen, Darm, Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Milder Brustbalsam.

100ml € **14,80**

03. Mariazeller Massageöl Edeltanne

Das belebende Massageöl mit Olivenöl und Auszug aus der Königskerze (Marienpflanze) nährt die Haut und macht sie zart und geschmeidig. Die frisch-würzige Note der Edeltanne wärmt wohltuend die Haut und sorgt für einen freien Kopf und pure Entspannung.

200ml € **16,80**

04. Mariazeller Johannisbeerspray

Für die Gesundheit des Atmungstraktes und eine gesunde Durchblutung. Unterstützt das Immunsystem, reich an Antioxidantien.

50ml € **16,30**

05. Mariazeller Lärchenpechsalbe

100ml € **17,20**





Mag. Bernhard Widlhofer

MAIKUR MIT WERMUTWEIN

Gerade jetzt im Frühjahr macht sich bei vielen Menschen eine körperliche und oft auch geistige Müdigkeit bemerkbar. Dafür sind verschiedene Faktoren verantwortlich, die sich individuell sehr unterschiedlich auswirken können. Zum einen spielt natürlich der Rhythmus der Jahreszeiten mit zunehmender Helligkeit und Wärme nach dem kalten und „dunklen“ Winter eine Rolle, zum anderen machen sich fehlende körperliche Betätigung und auch zu üppige Ernährung („Winterspeck“) bemerkbar. Nicht zu vergessen die eher einseitige Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen durch zu wenig frisches Obst und Gemüse. Einen ähnlichen Zustand kennt man nach längeren Krankheiten, besonders nach schweren Infektionen oder Operationen.

Seit jeher versucht man, diese Frühjahrs Müdigkeit oder Schwäche zu minimieren und die volle Leistungsfähigkeit von Körper und Geist rasch wieder her zu stellen. Eines der wirkungsvollsten Kräuter, das solche Beschwerden lindern kann, ist der Wermut (*Artemisia absinthium*), ein in den trockeneren Gebieten Europas und Asiens wild wachsender Korbblütler. Der Wermut wurde schon im alten Ägypten als Heilpflanze erwähnt (Papyrus Ebers, 1600 v.Chr.) und findet sich in fast allen bekannten Werken der Kräuterheilkunde. Im Mittelalter findet man ihn zum Beispiel im „Hortulus“, einem Lehrgedicht über Heilpflanzen des Abtes Walafrid Strabo (um 840 n.Chr.).

Verwendet wurde das Kraut aufgrund seiner hohen Konzentration an Bitterstoffen und eines speziellen ätherischen Öles bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts wie Blähungen, „Katergefühl“, Magenträgheit, Appetitlosigkeit, Magenkrämpfen, Übersäuerung, Völle- und Druckgefühl, weiters bei Leber- und Gallenleiden, zur Erhaltung der Geisteskraft, bei schlecht heilenden Wunden, Insektenstichen, Geschwüren und Hautflechten sowie gegen Würmer und auch Menstruationsbeschwerden. Eine etwas unrühmliche Bekanntheit erreichte der Wermut durch die oft übertriebene Verwendung als Genussmittel in Form des Absinth, einem Getränk aus dem ätherischen Wermutöl. Die anregende Wirkung auf das Zentralnervensystem verleitete viele zur exzessiven Anwendung mit dramatischen Auswirkungen wie Wahnvorstellungen oder Delirien, wobei auch der sehr hohe Alkoholgehalt sein Übriges dazu beitrug. Berühmte „Opfer“ der Absinthabhängigkeit waren etwa Vincent van Gogh, Paul Gauguin oder Oscar Wilde.

Auch in der modernen Phytotherapie spielt der Wermut eine bedeutende Rolle bei atonischen Magenkrankungen, dyspeptischen Beschwerden sowie Störungen der Gallenproduktion und Gallenkoliken. Man findet ihn daher in zahlreichen Pflanzenpräparaten.

Ganz besondere Verehrung erhielt der Wermut in den Werken der Hl. Hildegard von Bingen (1098 – 1179), die ihn als den „Meister über alle Schwächen“ bezeichnete. Nach ihren Empfehlungen sollte man den Wermut in Form des Wermutweines regelmäßig von Mai bis Oktober jeden dritten Tag, morgens nüchtern einnehmen: „Er beseitigt die Nierenschwäche und die Melancholie und klärt deine Augen und stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Er wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Die sogenannte „Maikur“ ist eine besondere Form der Anwendung des Wermutweines und hat eine ganz besondere Wirkung auf den gesamten Körper. Sie unterstützt die Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung des Organismus und steigert die Durchblutung sowie das Immunsystem. Die Verdauung wird verbessert und die Blut- und Lymphgefäße werden gestärkt. Herz, Lunge, Augen und Nieren werden unterstützt und ihre Funktionsabläufe verbessert. Die Anwendung empfiehlt sich bei Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhten Blutfettwerten, geschwächtem Immunsystem, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Melancholie und Traurigkeit. Auch rheumatische Erkrankungen zählen dazu.

Wichtig ist hier wie bei vielen Therapien die konsequente Anwendung, was naturgemäß auch etwas Disziplin erfordert und dadurch einen gewissen Rhythmus in unser Leben bringen kann.



Wermut-Wein

BIRKE

ten
Sie kann inner-
wenn die Um-
die letzte Eiszeit

Die Birke, in der Signaturenlehre auch der Lichtbaum genannt, ist ein sehr grazi-
ler Baum, gehört aber trotzdem zu den widerstandsfähigsten Bäumen in unseren
Breiten. Sie wird aufgrund ihrer weißen Rinde, dem Bezug zum Wasser und feuchten
Stellen, dem Mond zugeordnet. Ihre leichten hellgrünen Blätter zeigen die Eigenschaf-
der Venus. Die Birke birgt enorme Wachstums- und lebenserhaltende Kräfte in sich.
halb von 5 Jahren bis zu 30m hoch werden und ein Alter von 120 Jahren erreichen,
stände passen. Den Baum gibt es schon sehr lange auf unserer Erde und er hat auch
überlebt, da er sehr kälteresistent (bis zu -40Grad) ist.

Von der Birke werden fast alle Teile zu Heilzwecken verwendet. Birkenblätter, Birkenzucker, Birkenteer,
Birkensaft, Birkenknospen und die Wachstumsschicht des Holzes wurde getrocknet und als Pulver zu Speisen
dazu gegeben, da sie Zucker, Öl, Vitamine, Mineralien und wertvolle Vitalstoffe enthält. Die Birke ist eine so
mild wirkende Heilpflanze, dass sie auch für Kinder, Kranke, geschwächte Konstitutionen oder bei Bluthoch-
druck eingesetzt werden kann.

Der Birkensaft wird im Frühjahr gewonnen und als erfrischender blutreinigender Saft getrunken.
Er ist ein kräftiges Mittel gegen Koliken, bei Stein- und Nierenschmerzen. Die Blätter sind ein sanf-
tes Ausleitungsmittel über die Nieren in Frühjahrskuren und wirken mild entwässernd zur Durch-
spülung der Harnwege bei entzündlichen bakteriellen Erkrankungen, bei Wasseransammlungen im
Gewebe und Cellulite. Weiters wirken sie wie auch die Birkenknospen vitalisierend und belebend bei
depressiver Müdigkeit und Schwäche im Frühjahr. Die Birkenknospen regen die Blutbildung an und
werden in Frühjahrskuren, bei akuten allergischen Symptomen, bei Herpes und Erkältungen zum
Ausleiten der Zerfallprodukte in der Pflanzenheilkunde eingesetzt.

Abkochungen der Rinde werden als Umschläge oder Waschungen bei Hautirritationen angewendet.
Mit der Rinde und dem Kork werden heute Studien bei chronischer Hepatitis C gemacht.
Der Birkenteer wurde schon seit jeher in der Volksheilkunde als Einreibung bei Gelenkschmerzen, Ge-
lenksentzündungen, Rheuma, Arthritis, Überbelastungen der Gelenke, Abnützungserscheinungen verwen-
det oder als Zugsalbe aufgelegt.

Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner



01. Mariazeller Birkenknospen-Tropfen

Unterstützen normale Cholesterinwerte, die Ausscheidungsfunktion der Nieren sowie die Entgiftungsfunktion des Körpers.
Für eine gesunde Blase.

50ml € 15,10

02. Birkenblätter-Tee

70g € 5,60



Frühjahrs-Aktion

Krillöl-Kapseln

Die Vitalstoffe haben schützende Eigenschaften auf das Herz-Kreislauf-System.
Für gesunde Knorpel.

60 Stk. € 39,30
Sie erhalten einen Rabatt von 10%

(Gültig bis 07. Mai 2017)



Abgabeschluss ist der 15. Mai 2017

Frühlings-GEWINNSPIEL

Gewinnspielfrage: Hildegard von Bingen war damals von einem Wein ganz besonders begeistert, sie nannte ihn den „Meister über alle Schwächen“. „Er beseitigt die Nierenschwäche und die Melancholie und klärt deine Augen und stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Er wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“ Von welchem Wein wird gesprochen?

Lungenkraut-Wein Veilchen-Wein Wermut-Wein

1. Preis: Maikur Aktionspaket 5+1 (im Wert von € 93,60)

2. Preis: Mariazeller Herztonikum und Lärchenpechsalbe (im Wert von € 34,30)

3. Preis: Mariazeller Nieren Blasen Tee (im Wert von € 9,20)

Vorname

Nachname

Strasse

Plz

Ort

E-Mail

Telefon

Und so funktioniert's: Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 15. Mai 2017 in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimme ich der Veröffentlichung meines Namens in der Kundenzeitschrift und auf der Website der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ zu. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

GRÜNDONNERS- TAGSSUPPE



Man nehme die Triebspitzen von Beifuß und Wiesenkerbel, die Blätter von Brennnessel, Brunnenkresse, Schafgarbe, Wegerich und Birke, die Blüten, Knospen und Blätter von Gänseblümchen und Löwenzahn, die Blüten und Blätter der Gundelrebe und wasche alles gut. Etwas Butter in einen Suppentopf geben und mit fein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und würfelig geschnittenen Kartoffeln andünsten. Wenn alles gut angedünstet ist, Wasser oder Gemüsebrühe langsam dazu rühren und solange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Kräuter klein schneiden, dazugeben und weitere 5min köcheln lassen. Mit Steinsalz, Muskatnuss, Pfeffer oder Hildegard-Gewürzen wie Galgant, Bertram, Ysop oder Fenchel-Mischpulver würzen. Wer möchte, kann noch ein wenig Sahne oder Sauerrahm dazugeben.

Die Suppe wirkt blutreinigend, entsäuernd und entschlackend auf den Körper, spendet dem Körper wichtige Vitalstoffe und unterstützt so auch gleichzeitig einen gesunden Hautstoffwechsel.



Rezept
Tipp

H.v.B. Ysopkraut

Gewürz der Hildegard für Fleisch und Geflügel
50g € 2,90



H.v.B. Schafgarbenkraut-Pulver

Für einen gesunden Darm und gesunde Schleimhäute
Unterstützt die Wundheilung.
50g € 7,70



H.v.B. Galgant Pulver

Laut Hildegard von Bingen ein Heilmittel, das durch seine vitalen Scharfstoffe innere Wärme bereitet und körpereigene Energien mobilisiert. Auch als Gewürz gut anzuwenden.
50g € 6,90



H.v.B. Flohsamen

Flohsamen enthalten Schleimstoffe, die die Entschlackung des Darms unterstützen können
50g € 4,90



H.v.B. Fenchelmischpulver

Universalmittel zur Stabilisierung der Gesundheit, macht widerstandsfähiger und gibt Kraft. Für einen gesunden Stoffwechsel, Kreislauf und eine gesunde Verdauung.
50g € 12,90

H.v.B. Diptamwurzelpulver

Für gesunde Gefäße und einen gesunden Herzschlag.
50g € 12,90



H.v.B. Bertram Pulver

Für eine gesunde Durchblutung der Beine, Füße und Sohlen.
50g € 10,50



H.v.B. Bärwurz-mischpulver

Zur Darmsanierung sowie zur Entschlackung von Magen und Darm. Auch zur Bereitung des Bärwurz-Birnhonig. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne das Rezept zu.
50g € 15,10

(H.v.B. = Hildegard von Bingen)

DIE SÄULEN DER GESUNDHEIT IN DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN

In der Traditionellen Europäischen Medizin sind die Säulen der Gesundheit eine wichtige Grundlage zur Gesunderhaltung unseres Körpers, der Psyche und unseres Energiesystems. Jeder von uns hat heute seine Anforderungen im Alltag. Und Jeder von uns möchte diese so gut wie möglich bewältigen, genug Energie und Freude haben und dabei gesund bleiben.

Zu diesen Säulen der Gesundheit zählen:

- Ernährung
- Wasser
- Bewegung
- Lebensrhythmus



Weißdorn

Lebensrhythmus

Viele Menschen sind heute aus ihrem natürlichen Lebensrhythmus gefallen oder kennen ihn überhaupt nicht mehr. 24 Stunden elektrisches Licht, 24 Stunden erreichbar sein, künstliche Strahlungsquellen wie Handy, WLAN, TV im Schlafzimmer usw. führen dazu, dass unser Nervensystem sehr belastet ist und nicht zur Ruhe kommen kann. Dies führt dazu, dass viele Menschen nicht mehr abschalten können, Schlafprobleme haben und in Erschöpfungszustände oder depressive Verstimmungen geraten.

Eine zentrale Rolle dabei spielt unser Herz. Das Herz als Zentrum unseres Körpers, aber auch unseres Lebens, gibt unseren Lebensrhythmus vor und ist Sitz unserer Lebenskraft. Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Maß an Lebenskraft zur Welt. Dieses Maß an Kraft steht ihm in seinem Leben zur Verfügung und mit dieser Kraft muss jeder gut haushalten. Verbraucht man im Alltag viel Lebenskraft muss man umso genauer darauf achten, diese Kraft auch wieder zu regenerieren, zuzuführen und aufzubauen.

Deshalb ist es ganz wichtig, das Herz mit Heilpflanzen wie Weißdorn, Melisse oder Passionsblume zu unterstützen. Schon Hildegard von Bingen hat vor 1000 Jahren empfohlen, einmal im Jahr eine Herzkur zu machen – ob Gesunde oder Kranke. Alle Heilkundigen wussten um die essentielle Bedeutung des Herzens in unserem Leben und wie wichtig es ist, dieses zu unterstützen und nicht darauf zu warten, bis es zu Beschwerden kommt.

In der Traditionellen Europäischen Medizin werden Herzbeschwerden nie isoliert betrachtet, sondern diese stehen immer in einem größeren Zusammenhang mit lang anhaltenden körperlichen oder psychischen Belastungen im Leben eines Menschen. In der modernen Medizin wird das Herz heute eher als Pumpmuskel gesehen, der seine Funktion zu erfüllen hat. Es stehen heute hochmoderne Diagnosemethoden, Geräte und Medikamente zur Verfügung, doch schafft die Medizin es trotz allem nicht, bestehende Herzbeschwerden auszuheilen. Ist es einmal zu einem Herzinfarkt, also zu einem Infarkt im Leben eines Menschen, gekommen, sind oft grundlegende Änderungen notwendig.

Wichtige Heilpflanzen für das Herz:

Weißdorn stärkt das Herz, fördert die Durchblutung des Herzmuskels, unterstützt den Herzrhythmus, steigert die Leistungsfähigkeit des Herzens, schützt das Herz und stärkt Kreislauf und Blutdruck. **Passionsblume** wirkt beruhigend und ausgleichend bei nervösen Herzbeschwerden, Herzstolpern, Herzrasen, Spannungszuständen in der Herzgegend sowie Herzdrücken. Sie ist ebenso stärkend im psychischen Bereich, wenn jemand unter Belastungen oder bestimmten Lebenssituationen im Leben sehr leidet und sich diese auf das Herz auswirken. **Melisse** beruhigt und erheitert das Herz. **Ginkgo** unterstützt die Durchblutung des Herzens.

Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner



Mariazeller Lebenselixier

Die ursprüngliche Rezeptur stammt aus dem Jahre 1835 und hieß Tinctura Longae Vitae (Tinktur für langes Leben). Unterstützt die normale Herzfunktion, einen normalen Blutdruck und Kreislauf sowie die Durchblutung von Gefäßen und Gehirn. Beruhigt das Herz, stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Fällen von Schwäche, Müdigkeit, Erschöpfung, Rehabilitation und Rekonvaleszenz. Unterstützt eine optimale Entspannung, innere Ausgeglichenheit, positive Stimmung und einen erholsamen und gesunden Schlaf. Hilft innere Anspannung, Unruhe und Reizbarkeit zu reduzieren, erhöht die Anpassungsfähigkeit des Körpers in Bezug auf Stress, nährt die Nervenzellen und unterstützt gesunde Cholesterinwerte.

50ml € **18,60**

Mariazeller Herztonikum

Herzstärkend – Unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, einen gesunden Blutdruck sowie die Durchblutung der kleinen Gefäße. Fördert den Blutfluss zum Herzen, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, normalisiert den Blutdruck, fördert die Entspannung der Herznerven, unterstützt die Verminderung der körperlichen und sensorischen Reizbarkeit.

500ml € **17,10**



H.v.B. Herzwein (Petersilienhonig-Wein)

Nach Hildegard von Bingen kräftigt der Wein das Herz und unterstützt eine gesunde Durchblutung des Herzmuskels.

500ml € **18,70**

Mariazeller Herzelixier

Für ein gesundes Herz und Herz-Kreislauf-System. Herzstärkend, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, hilft den Blutdruck zu normalisieren, unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens sowie die Entspannung der Herzkranzgefäße. Verbessert die Blutqualität, fördert die innere Ausgeglichenheit, das emotionale Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Elixier 50ml € **17,30** | Kügelchen 30g € **17,30**



Mariazeller Herzsalbe

Herzgespann und Gold beruhigen und stärken das Herz, zur Massage im Bereich des Herzens.

50ml € **13,30**

Mariazeller Weißdornknospen-Tropfen

50ml € **15,10**



Passionsblume

AKTUELLES IM FRÜHJAHR 2017

HEILIGE UND HEILENDE WEGE NACH MARIAZELL

Geführte Wanderungen mit Infos über Heilkräuter aus der Traditionellen Europäischen Medizin. Entlang des bekannten Sebastiani Rosenkranzweges, am letzten Teil des Pilgerweges „VIA SACRA“ finden sich an den einzelnen Kreuzwegstationen kleine Kräutergärten. Diese wurden für die grenzüberschreitende Niederösterreichische Landesausstellung 2015 nach altem Brauch angelegt. In den Kräutergärten finden sich bekannte, heimische Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Bei den geführten Wanderungen erfahren Sie Interessantes über die Wirkung und Anwendung dieser Heilkräuter nach altem Wissen der Naturheilkunden. Der Weg führt zum Abschluss über den Kalvarienberg zu unserer Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter, wo Sie sich bei einem wohlthuenden Stamperl Mariazeller Wurzelklauber stärken und die Wirkung der Heilpflanzen gleich selbst erfahren können.

Führungen: vom 01. Juli 2017 bis einschließlich 26. August 2017, jeden Samstag

Treffpunkt: Apotheke & Drogerie Zur Gnadenmutter

Uhrzeit: 10:00 Uhr, danach Fahrt zur Sebastianikirche und geführte Wanderung nach Mariazell zurück.

Dauer: ca. 2,5 Stunden - 3 Stunden

Kosten: ohne Transfer € 10,- pro Erw., € 6,- pro Kind (6-14 Jahre), mit Transfer € 12,- pro Erw., € 8,- pro Kind (6-14 Jahre)

Sonderführungen für Gruppen ab 6 Personen gegen rechtzeitiger Voranmeldung beim TVB Mariazeller Land, Tel. Nr.: 03882/2366

YOUNG-UNG TAEKWONDO - NEU IN MARIAZELL!

Training für Kinder & Erwachsene

Gesundheit, Fitness, Stärke, Körperkontrolle, Gleichgewicht, Selbstvertrauen, Unbezwingbarer Wille. Mit KINDERTRAINING und dem Erlernen von SELBSTSCHUTZTECHNIKEN.

Kleinkinder (3-6 Jahre) immer Samstags: 09:00-09:45 Uhr

Beitrag: € 45,- / Monat

Kinder & Erwachsene Samstag und Mittwoch:

Samstag: 10:00-11:00 Uhr

Mittwoch: 18:00-19:00 Uhr und 19:00-20:00 Uhr

Beitrag: € 60,- / Monat

Anmeldungen nehmen wir gerne in unserer Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ entgegen.

Tel. Nr.: 03882 2102 | www.taekwondo-oesterreich.at

MARIAZELLER KRÄUTERWANDERUNG

Mariazeller Kräuterwanderung mit Frau Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner am 09. Juni um 14:00 Uhr

Treffpunkt: 14:00 Uhr bei der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“

Dauer: ca. 3 Stunden

Preis: € 12,-

Bei Regenwetter bitte um Ersatztermin bei uns in der Apotheke anfragen!

Anmeldungen nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882 2102 oder per Mail: office@zurngadenmutter.at entgegen!

www.zurngadenmutter.at

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“
Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner
Hauptplatz 4, 8630 Mariazell
Tel.: +43/(0)3882/2102, office@zurngadenmutter.at
www.zurngadenmutter.at

BLATTLINIE:

Der „Mariazeller Gesundheitsbote“ ist eine Kundenzeitschrift der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei bei der Komplementär-Medizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Erscheinungsweise: quartalsweise | Auflage: 3000 Stk. | **Realisation:** Soom-Media (Erwin Ramisch, Creative Media Design)
Fotocredits: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, pexels.com | **Druck:** flyeralarm.at | **Papier:** 135g Bilderdruck matt.
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.