



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu Erleben

## Gesundheit



Die Haut

Seite 3

## Hildegard von Bingen



Erkältung &  
Immunsystem

Seite 5

## Heilpflanzen Portrait



Sternanis

Seite 6

## Ernährung



Ernährung im  
Winter

Seite 7



## LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Der Sommer und Herbst sind ins Land gezogen und der Winter steht vor der Tür. Mit ihm viele Herausforderungen wie die kürzer werdenden Tage und das nass-kalte Wetter, das unser Immunsystem auf Hochtouren arbeiten lässt. Bei vielen Menschen führen das Fehlen von Wärme, Sonne und Licht zu Verstimmungszuständen, Melancholie oder Energieverlust, was unsere Abwehrkräfte noch mehr herausfordert. Hier ist es besonders wichtig, viel Bewegung an der frischen Luft zu machen.

Die Winterzeit kann aber auch eine sehr schöne Zeit sein. Zu Hause ist es wohliger warm. Familie und Freunde rücken näher zusammen. Man trinkt köstlichen Gewürztee und kocht wärmende Speisen mit wohlschmeckenden Gewürzen. Das tut Körper, Psyche, Energie- und Immunsystem gut. Auch die Adventzeit steht bevor. Versuchen Sie doch heuer einmal den Advent langsam anzugehen. Genießen Sie das festliche Schmücken Ihres Heims, backen Sie mit Familie und Freunden Kekse, trinken Sie gemeinsam einen guten Punsch, gehen Sie spazieren an der frischen Luft und machen Sie Ihre Besorgungen früh genug, damit genug Zeit für Sie und Ihre Lieben bleibt.

In unserer Ausgabe haben wir für Sie einige Vorschläge für gesunde Geschenke aus der Mariazeller Apotheke zusammengestellt, die Sie bequem von zu Hause aus bestellen können.

Gerne laden wir Sie auch dazu ein, unsere weihnachtlich geschmückte Apotheke im Mariazeller Advent zu besuchen oder an einer Führung teilzunehmen, um unsere Produkte direkt vor Ort erleben zu können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das ganze Team der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ wünscht Ihnen viel Gesundheit, eine schöne Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das nächste Jahr!

Ihre Angelika Prentner

 Die nächste Ausgabe erscheint im März 2017

Gesundheit  
schenken mit unseren

*Gutscheine*

aus der Apotheke und  
Drogerie „Zur Gnadenmutter“

Einfach abholen oder bestellen.

Für Online-Bestellung senden wir Ihnen gerne Gutscheine mit individuellen Gutscheincodes zu.  
Rufen Sie uns einfach an +43 882 2102 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: [office@zurgnadenmutter.at](mailto:office@zurgnadenmutter.at)



Mag. Bernhard Widlhofer

## DIE HAUT

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und stellt unsere Berührungsfläche und gleichzeitig Grenze zur Außenwelt dar. Sie ist gespickt mit Rezeptoren, die uns zu jeder Zeit über den Zustand unserer Umgebung informieren – wir spüren Kälte, Wärme, Feuchtigkeit oder Trockenheit, Schmerz, Berührung, Druck, und die Tastrezeptoren geben Auskunft über glatte, raue, harte oder weiche Oberflächen. Sie reguliert auch den Wärmehaushalt des Körpers, schützt vor Erregern und UV – Strahlen und kann Flüssigkeiten und Gase aufnehmen und abgeben (man spricht zum Beispiel auch von der „Hautatmung“). Zugleich ist die Haut auch unser Ausdruck nach außen und ermöglicht den sozialen Kontakt mit den Mitmenschen. Wie wichtig die Haut ist sieht man an zahlreichen Redewendungen: eine „dünne Haut“ hat jemand, der emotional sehr empfindlich ist, „unter die Haut“ gehen einem besonders intensive Gefühle, eine „ehrliche Haut“ ist ein von Grund auf redlicher Mensch, und so weiter. Speziell in der kalten Jahreszeit ist unsere Haut sehr strapaziert: trockene Luft in den Wohnungen, wenig Sonnenlicht (fehlende Vitamin D – Produktion) und die kalten Temperaturen im Freien sind hier richtige Stressfaktoren.

Deshalb ist es besonders wichtig, den optimalen Zustand der Haut zu erhalten und zu pflegen. Hier ist zunächst die richtige Versorgung mit Flüssigkeit, Vitaminen und Nährstoffen nötig, wie zum Beispiel Zink, Selen, Magnesium, Calcium sowie die Vitamine A, C, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, H, essentielle Fettsäuren und Folsäure. Sie alle sorgen für eine ausreichende Befeuchtung der Haut, regeln das Wachstum, erhalten die Geschmeidigkeit des Gewebes, wirken als antioxidativer Schutz oder lindern Entzündungen. Besonders wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und reichlich Flüssigkeit.

Wichtig ist auch der vernünftige Umgang mit Pflegeprodukten. Durch zu häufige Verwendung von Reinigungspräparaten wird der natürliche Schutzmantel der Haut geschwächt und der pH-Wert verändert. Zudem werden auch die nützlichen Bakterien und andere Mikroorganismen reduziert, was zu einem verringerten Schutz vor schädlichen Erregern führt. Der Extremfall sind zum Beispiel Ekzeme der Hände in verschiedenen Berufssparten, wo häufiges Händewaschen nötig ist. Hier gilt der Leitspruch – so viel als nötig, aber so wenig wie möglich! Schonende Reinigungsmittel – seien es Shampoos, Dusch- und Badepräparate oder Händereiniger – helfen hier ebenfalls, die Belastung zu reduzieren. Unsere Produkte der Apotheken-Naturkosmetikserie sind hier natürliche Produkte, die die Schutzschicht der Haut nicht angreifen und zerstören.

Nach der Reinigung ist die richtige Pflege bedeutend, um eventuelle Schäden der Barrierefunktion wieder auszubessern. Die Pflanzenwelt bietet hier einige bedeutende Heilmittel für eine strapazierte Haut. Die **Ringelblume** wird seit jeher als Salbe oder Öl für die trockene, rissige Haut verwendet, aber auch bei Verletzungen zur Verbesserung der Wundheilung. Das **Stiefmütterchen** ist eine Heilpflanze bei entzündeter Haut mit Schuppenbildung, Milchschorf, Ekzemen, Juckreiz und Akne. Es wird sowohl innerlich als Tee oder Tinktur als auch äußerlich in Form der **Stiefmütterchensalbe** angewandt. In der Hildegard – Medizin hat die **Veilchensalbe** einen ganz besonderen Stellenwert, sie verbessert eine zu starke Narbenbildung und kann auch bei verschiedenen Hautveränderungen eingesetzt werden. Zum Schutz der Haut vor Kälte, Schnee und Regen eignen sich wasserfreie Cremes wie zum Beispiel die Mariazeller Cold Cream mit natürlichen pflegenden Ölen, sie ist auch für zarte Babyhaut bestens geeignet!



01. 02. 03.

### 01. Stiefmütterchensalbe und Stiefmütterchen-Tropfen

Für eine gesunde Haut. Stiefmütterchen unterstützt den Hautstoffwechsel und bringt ihn ins Gleichgewicht.

Salbe 50ml ..... Euro 13,60 | Tropfen 50ml ..... Euro 15,10

### 02. Ringelblumensalbe und Ringelblumen-Tropfen

Wundheilend, hautberuhigend, gewebezellregenerierend. Bei Bauchkrämpfen, Narben, Wunden, Verletzungen, Hautirritationen, trockener, rissiger Haut.

Salbe 30ml ..... Euro 8,90 | 50ml ..... Euro 13,60

Tropfen 50ml ..... Euro 15,10

### 03. Veilchensalbe

Zur Massage der Narben und vorbeugend um Schwangerschaftsstreifen zu vermeiden.

30ml ..... Euro 12,90



## Grünlippmuschel-Kapseln

Tragen zur normalen Funktion der Gelenke und Knorpel bei.

**Besonderer Tipp:** Die Mariazeller Grünlippmuschel-Kapseln sind auch für Tiere optimal, um ihre Gelenke und Knochen gesund zu erhalten oder bei schon bestehenden Beschwerden Entzündungen und Schmerzen zu lindern. Die Kapseln einfach aufmachen und das Pulver unter das Futter mischen.

90 Kps. .... Euro 32,30



Abgabeschluss ist der 31. Dezember 2016.

# Winter-GEWINNSPIEL

Gewinnspielfrage: In welchem Jahr feiert die Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ ihr 300-jähriges Bestehen?

■ 2025 ■ 2018 ■ 2030

**1. Preis: Erkältungspaket** (1x Immuno-Elixier für Erwachsene, 1x Bronchienwohl Tee, 1x Edeltannenduft, 1x Sternanis Kapseln, 1x Erkältungsbad im Wert von € 77,00)

**2. Preis: Kleine Herzkur** (1x Petersilienhonig-Wein, 1x Galgant-Fenchel-Tabletten im Wert von € 33,60)

**3. Preis: Tannenwipferlsaft** (im Wert von € 17,50)

Vorname	<input type="text"/>	Nachname	<input type="text"/>
Strasse	<input type="text"/>	Plz	<input type="text"/>
		Ort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>

Und so funktioniert's: Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 31. Dezember 2016 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.

## Rezepttipp - Bratäpfel

**Zutaten:** Äpfel, Nüsse oder Mandeln, Rosinen, Honig, Zimt, Nelke, Vanille, etwas Rum oder frischen Orangensaft, Butter für das Backblech

Fein gehackte Nüsse bzw. Mandeln, Rosinen, Honig, Zimt, Nelken und Vanille gut vermischen und mit etwas Orangensaft oder Rum verrühren.

Mit dieser Masse die Äpfel, aus denen man das Kerngehäuse entfernt hat, befüllen und oben etwas Butter draufgeben. Die fertigen Äpfel auf das mit Butter bestrichene Backblech geben, im Rohr bei 160 Grad die Äpfel so lange braten, bis sie gut durch sind.



## HILDEGARD VON BINGEN ERKÄLTUNG UND IMMUNSYSTEM

Die große Heilkundige des 12. Jahrhunderts lebte in einer klimatisch eher begünstigten Zeit, der sogenannten mittelalterlichen Zwischenwarmzeit mit Temperaturen ähnlich wie heute. Trotzdem kann man die Lebensumstände nicht mit unseren vergleichen. Feuchte, unbeheizte Wohnungen, schlechte Ernährung, Mangel an Hygiene sowie große körperliche Strapazen zehrten an der Gesundheit der Menschen. So wundert es nicht, wenn die Lebenserwartung damals bei 35 - 40 Jahren lag! Besonders Infektionen der Atemwege waren an der Tagesordnung, oft mit tödlichem Ausgang. Die heilige Hildegard erkannte sehr wohl den Zusammenhang dieser äußeren Faktoren mit dem Gesundheitszustand und der Abwehrkraft des Menschen. Heute kann man die Belastung von Luft und Wasser, Strahlung, Bewegungsmangel, Genussgifte (Nikotin, Alkohol, Koffein), zu energiereiche, einseitige Nahrung, Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffe in Nahrungsmitteln sowie den enormen psychischen Stress als Hauptursachen für ein geschwächtes Immunsystem ansehen.

Damals wie heute gilt es, die Abwehrmechanismen des Körpers zu unterstützen und so den Ausbruch einer Erkrankung zu verhindern. In der Anfangsphase der Schnupfen- und Grippezeit kann das **Grippwohl-Pulver** mit Edelpelargonie, Bertram und Muskatnuss als Prophylaktikum und auch zur Therapie eines beginnenden Infektes eingesetzt werden. Es kann in Honig, Tee oder warmem Wein eingenommen oder auch auf Brot gestreut werden. Auch die Einnahme in Form eines Pfannkuchens (zum Mehl dazu mischen) ist typisch für die Hildegard - Medizin, getreu dem Motto „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein“.

Viele Rezepturen der Hl. Hildegard wirken auf die Atmungsorgane. Hier findet man häufig Medizinalweine wie etwa den **Andornwein**. Er hilft bei einfachem Erkältungshusten, Grippehusten oder dem sogenannten Leberhusten. Die Bitterstoffe des Andorn stimulieren das Abwehrsystem und kräftigen die Leber. Die Schleimstoffe der enthaltenen Kräuter wirken reizmildernd auf die entzündeten Schleimhäute, die ätherischen Öle lösen hartnäckigen Schleim und lindern Krämpfe und Entzündungen.

Bei starker Verschleimung ist der **Brombeerwein** sehr hilfreich. Oft setzt sich der zähe Schleim auf den Bronchialschleimhäuten fest und verhindert eine Reinigung der Luftwege von Staub, Bakterien und Viren. Als Folge entsteht ein unangenehmer Hustenreiz. Hier wirken die ätherischen Öle des Brombeerweines lösend und verflüssigend. Auch lindern sie krampfartigen Husten und Entzündungen, was zu einer Erleichterung und Befreiung der Atmung führt. Bei gereizten, entzündeten Stimmbändern lindert der **Königskerzenwein** - lauwarm getrunken - spürbar und rasch die Symptome. Er eignet sich auch hervorragend für Menschen, die viel sprechen müssen oder für Sänger!

Das Lungenkraut ist eine Heilpflanze für hartnäckigen Husten und Atemnot, auch bei Asthma und COPD kann es als Tee oder Wein eingesetzt werden. Eine ähnliche Wirkung hat der Wacholderwein! Ein sehr angenehmes Mittel zur Unterstützung bei Schnupfen und Husten ist die **Tannensalbe**. Die ätherischen Öle der Tanne besitzen antiseptische Wirkung - auch in Form des **Tannenduftes** zur Inhalation oder im Badewasser. Als Brustbalsam angewendet ermöglicht die Tannensalbe ein besseres Durchatmen und einen erholsamen Schlaf. Sie kann übrigens auch sehr gut bei Kopfschmerzen durch hohen Blutdruck (auf Schläfen und Stirn einmassiert) und stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden (im Herzbereich und am Solarplexus einmassiert) helfen. Auch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche ist ein Anwendungsgebiet dieses uralten Heilmittels!



### Andorn-Wein

Für einen gesunden Atemtrakt und eine gesunde Verdauung. Unterstützt die Funktion der Leber und Galle, die Durchblutung und einen normalen Blutdruck.  
500ml ..... Euro 18,70

### Brombeer-Wein

Nach Hildegard von Bingen für gesunde Lungen und Bronchien. Macht die Bronchien frei und erleichtert das Durchatmen.  
500ml ..... Euro 18,70

### Grippwohl-Pulver (Edelpelargonien-Mischpulver)

Nach Hildegard das Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte - vorbeugend und im Akutfall.  
50g ..... Euro 13,70



## STERNANIS

Er gibt Weihnachtsbäckereien das charakteristische Aroma und ist ein hübsches Bastelutensil. Der Sternanis bietet aber auch viel Wertvolles für unsere Gesundheit.

Ausgehend von China und Vietnam verbreitete sich der echte Sternanis bis nach Indien, Thailand, Japan und auf die Philippinen, von wo er Ende des 16. Jahrhunderts seine Reise nach Europa antrat. Der bis zu 20 Meter hohe Baum hat seinen deutschen Namen einerseits durch das sternförmige Aussehen seiner Früchte und andererseits durch deren charakteristisches Aroma. Dieses ähnelt sehr dem des Anis, der auch im gemäßigten Klima unserer Breiten heimisch ist und bereits den Griechen bekannt war.

### ALTE KULTUR-PFLANZE

Schon vor 5.000 Jahren wussten die Chinesen um die vielfältige heilende Wirkung des Sternanis und setzten diesen erfolgreich zur Linderung bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden ein. In Indien wurde und wird der echte Sternanis bei ayurvedischen Anwendungen für den Verdauungstrakt, aber auch gegen Gelenksentzündungen genutzt. Der Japanische Sternanis (*Illicium anisatum*) ist mit dem echten Sternanis eng verwandt – aber sehr giftig! Darum wird dieser Baum in Japan nicht für medizinische Zwecke verwendet, sondern für kultische. Die wohlriechende Rinde wird für Räucherzeremonien im Rahmen kultischer Handlungen gebraucht, der Baum selbst dient als Zierpflanze in Tempelgärten oder auf Friedhöfen.

### ANWENDUNGEN HEUTE

In unseren Breiten ist der echte Sternanis vor allem als Gewürz aus der Küche bekannt – als Zutat für Glühwein und winterliche Tees sowie in verschiedenen Formen von Weihnachtsgebäck. Wer gerne asiatisch kocht, kennt vielleicht das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, bestehend aus Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchelsamen und Gewürznelken. Und kaum eine Adventdekoration kommt ohne die markante Frucht aus.

Das Aroma wird gerne von Parfumeuren für ihre Duftkreationen verwendet. Weit verbreitet ist der echte Sternanis auch als geschmackgebende Komponente in Likören und Bränden mit Anisnote, wie Pastis, Ouzo, Raki ..., da der Sternanis im Anbau viel ertragreicher ist als sein krautiger Namensgeber. In der Volksmedizin der Ursprungsländer wird Sternanis seit jeher gegen viele Krankheiten mit den unterschiedlichsten Erregern eingesetzt – denn Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien. Und das ohne Nebenwirkungen, wie man seit Langem durch den Einsatz bei kleinen Kindern und Säuglingen weiß, die bei Blähungen und Koliken von der krampflösenden Wirkung der ätherischen Öle profitieren. Sternanis hilft vor allem bei Kopf-, Zahn-, Ohren-, Hals- und Gliederschmerzen, Fieber, Lippen-Herpes, Schnupfen und Husten. Bei beginnender Infektion eingenommen, kann Sternanis die Ausbreitung der Infektion sogar soweit eindämmen, dass gar keine Erkrankung eintreten muss.

### WIRKUNGSWEISE

Zum einen wirkt Sternanis möglichen bakteriellen Folgeerkrankungen einer Virus-Grippe entgegen, die lebensbedrohlich werden können – wie etwa eine Lungenentzündung. Zum anderen verleiht die enthaltene Shikimisäure dem Sternanis seine hervorragende antivirale Wirkung: Sie unterbricht die Infektionskette, indem sie die Viren daran hindert, sich von der Wirtszelle zu lösen und sich weiter im Körper auszubreiten. Diese seltene Eigenschaft machte Sternanis zum Ausgangsstoff für das Anti-Grippe-Medikament „Tamiflu“, das mittlerweile jedoch synthetisch hergestellt wird.



### Sternanis Kapseln

Unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, fördern das Immunsystem, wirken wohltuend auf Bronchien und Atmungstrakt.

60 Kps. ..... Euro 21,90



### Immuno Elixier bzw. Kügelchen für Erwachsene und Kinder

Unterstützt und stärkt das Immunsystem, gibt Energie und Stärke, schützt die Körperzellen, antibakteriell und schleimhautaufbauend.

Tropfen 50ml ..... Euro 17,30 | Kügelchen 30ml ..... Euro 17,30



### Grippwohl Elixier bzw. Kügelchen

Unterstützt das natürliche Abwehrsystem des Körpers und erleichtert das Abhusten von Schleim aus dem Atmungstrakt. Unterstützend bei Erkältungen, antibakteriell und antiseptisch.

Tropfen 50ml ..... Euro 17,30 | Kügelchen 30ml ..... Euro 17,30

## ERNÄHRUNG IM WINTER

Der Winter ist die Zeit der wärmenden Speisen und Getränke. Die Jahreszeit ist dem melancholischen Archetypus zugeordnet, der besonders viel wärmende und stärkende Nahrungsmittel braucht, um Körper und Abwehrkräfte zu unterstützen. Unser Körper ist gerade in der kalten Jahreszeit hohen Anforderungen ausgesetzt – Stress in der Adventzeit, trockene, warme Innenräume, kalte, feuchte Luft im Außenbereich, Viren, Bakterien und Keime verursachen Verkühlungen, Husten, Schnupfen oder Grippe. Um hier gesund und fit zu bleiben, sollte man bewusst vermehrt Gewürze in die Ernährung miteinbauen. Gewürze machen Speisen leichter verdaulich, verbessern den Geschmack, wirken durchblutungsfördernd, kurbeln die Wärmeproduktion im Körper an und erhöhen so die Energie. Weiters wirken sie durch die enthaltenen ätherischen Öle antibakteriell, antiviral, antimikrobiell und desinfizierend und helfen dem Abwehrsystem im Kampf gegen Krankheitserreger. Nicht umsonst ist eines der effektivsten Mittel gegen Erkältungskleime der Sternanis (Mariazeller Sternanis-Kapseln) oder das Grippepulver der Hildegard von Bingen (Mariazeller Grippwohl Pulver). Besonders Kinder und Erwachsene, die im Winter immer wieder krank sind, sollten Gewürze täglich in die Ernährung mit einbauen.

### VANILLE

Der wunderbare Geschmack und Geruch der Vanille wirkt entspannend, beruhigend bei Stress und Anspannung, ist stimmungsaufhellend und mental stärkend bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen und lässt Ärger, Reizbarkeit und Nervosität schnell verschwinden, damit man sich wieder wohl fühlt.



### KAKAO

Nicht umsonst trinken wir vor allem in der Winterzeit gerne eine „Heiße Schokolade“. Kakao wirkt entspannend und sinnlich anregend. Er vermittelt ein Gefühl der Wärme, Geborgenheit und Sicherheit. Heute wird aus den Kakaobohnen hauptsächlich Schokolade gemacht, die bis ins 19. Jahrhundert auch als Medikament verwendet wurde.

### HONIG

Honig ist Balsam für strapazierte Nerven und wirkt kräftigend und wärmend bei Schlafstörungen und Unruhezuständen. Er wärmt Körper und Geist, damit wir auch in Zeiten höherer Anforderungen entspannt und gelassen sind. Gleichzeitig unterstützt er unser Immunsystem.



### NELKEN

Gewürznelken haben einen sehr intensiven Geschmack und passen sehr gut zu Apfelmus und anderen Speisen. Sie wirken gut stärkend auf unser Gedächtnis, konzentrationsfördernd, anregend, antibakteriell, antiviral und schmerzstillend.

### ZIMT

Zimt ist ein wunderbarer Begleiter in der kalten Jahreszeit bei Husten, Schnupfen, Erkältungen und Grippe. Überall dort wo Wärme gebraucht wird, bringt er Wärme. Das tut vor allem Menschen gut, denen es immer kalt ist. Er durchwärmt die Muskulatur und fördert die Nerventätigkeit.



Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner



## GRATULATION

zur bestandenen Lehrabschlussprüfung!

Beatrice Ebner hat am 05.08.2013 Ihre Lehre als PKA in unserer Apotheke begonnen. Am 22.09.2016 hat sie die Lehrabschlussprüfung mit Bravour bestanden!

Das gesamte Apotheken-Team gratuliert sehr herzlich!

# SCHENKEN SIE HEUER IHREN LIEBEN GESUNDHEIT AUS DER MARIAZELLER APOTHEKE!



## Kinderpaket

1x Gänseblümchensalbe,  
1x Cold Cream,  
1x Brustbalsam für Kinder,  
1x Bronchienwohlsaft für Kinder,  
1x Immuno-Kügelchen für Kinder  
zum Paketpreis von Euro 55,00



## Schönheitspaket

1x Venencreme,  
1x Hyaluronsäure Elixier,  
1x Duschgel,  
1x Gesichtscrème  
zum Paketpreis von Euro 73,50



## Erkältungspaket

1x Immuno Elixier für Erwachsene,  
1x Bronchienwohl Tee,  
1x Edeltannenduft,  
1x Sternanis Kapseln,  
1x Bergkräuterbad  
zum Paketpreis von Euro 75,00



## Zirben-Duft Paket

1x Zirbenschüsserl,  
1x Zirbenöl,  
1x Zirbenseife  
zum Paketpreis von Euro 45,00

## AKTUELLES IM WINTER 2016

### ÖFFENTLICHE FÜHRUNGEN IM ADVENT

An allen Öffnungstagen des Mariazeller Advent um 11 Uhr und 14 Uhr.

Hinter den Kulissen der Apotheke zeigen wir Ihnen die traditionelle Herstellung unserer Produkte, die Aufbewahrung und die richtige Zubereitung von Kräutern. Im kleinen Apothekermuseum erfahren Sie Interessantes über die Geschichte der Apotheke.

Termine auch nach Vereinbarung ab 10 Personen möglich. Kosten pro Person Euro 4,- inkl. Verkostung.

**Besuchen Sie uns auch an unserem Adventstand und genießen Sie ein Stamperl von unseren wohlschmeckenden Kräuterlikören!**

Vezetések a patikában magyarul is! Tekintsen be a messze földön híres mariazei patika kulisszái mögé, és kóstolja meg finom likörjeinket.

**Vezetések előzetes egyeztetés alapján, min. 10 főtől. Belépő ára: 4 € / fő**

### HILDEGARD VON BINGEN - ADERLASS

Der Aderlass gehört vermutlich zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Heute aber entdecken wieder immer mehr Ärzte den Aderlass als eine wichtige Methode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, chronische Prozesse zu unterstützen, und Schlacken und Gifte aus dem Körper zu entfernen. Deshalb gehört der Aderlass auch zu den wichtigsten Methoden der Entgiftung und zur Gesunderhaltung des Körpers.

Am **13. Februar 2017** findet dieser H.v.B. Aderlass in unserer Apotheke, mit beratender Ärztin Dr. Judith Zakovsky statt.

Ab 07:00 Uhr (NÜCHTERN)

mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung

**Kosten: Euro 70,-**

Wir bitten um Ihre Voranmeldung (vor Ort in unserer Apotheke, telefonisch oder per E-Mail)

[www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.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@zurgnadenmutter.at  
[www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.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.