



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu Erleben

*Gesundheit*



Sommerfrische

Seite 3

*Hildegard  
von Bingen*



Der Wermut

Seite 4

*Heilpflanzen*



Johanniskraut

Seite 5

*Ernährung*



Ernährung im  
Sommer

Seite 6



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Der Sommer steht vor der Tür und viele von uns freuen sich schon auf Wärme, Sonne, Urlaub und Erholung – sei es in den Bergen, am Meer, am See oder zu Hause.

In unserer Sommer-Ausgabe des Mariazeller Gesundheitsboten, haben wir für Sie interessante Informationen und Tipps zusammengestellt, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen sollen, damit Sie Ihren Sommer richtig genießen können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen wunderschönen, erlebnisreichen und erholsamen Sommer und freuen uns auf Ihren Besuch bei uns in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“.

*Herzlichst, Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner und Team*



 Die nächste Ausgabe erscheint im September 2016.

### Mariazeller Lebenselixier - Tinctura Longae Vitae

Die ursprüngliche Rezeptur dieser Stärkungstropfen stammt aus dem Jahre 1835, die wir in einem alten Rezeptbuch auf dem Dachboden der Apotheke gefunden haben. Die Rezeptur wurde überarbeitet und an die heutigen Bedürfnisse angepasst. Die enthaltenen Arzneipflanzen stärken den gesamten Organismus. Sie entfachen die Lebensenergie, fördern das Wohlbefinden und die Konzentration, steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärken Herz, Kreislauf und Nerven. Die Taigawurzel hilft, die täglichen Anforderungen des Lebens zu meistern, unterstützt die Regenerationskraft der Zellen und macht ein gutes Blut. Melisse und Passionsblume unterstützen das Magen- und Herz-nervensystem, machen innerlich ruhig und gelassen.



Ginkgo fördert die Durchblutung der Gefäße. Weißdorn unterstützt unser Herz in seiner täglichen Arbeit und hilft, Blutdruck und Herzrhythmusstörungen zu regulieren, dem schwachen Herzen gibt er Kraft. Das „Mariazeller Lebenselixier“ ist geeignet für alle Lebenslagen und unterstützt Ihre Vitalität, damit Sie so lange wie möglich gesund und fit bleiben.

**Mariazeller Lebenselixier**  
50ml ..... € 18,10

 Bestellungen sind auch über den Online-Shop [www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at) möglich.





Mag. Bernhard Widlhofer

## SOMMERFRISCHE

Sommer, Sonne – die lang ersehnte warme Jahreszeit ist nun endlich da! Wir verbinden damit die Leichtigkeit des Lebens, die Unbeschwertheit der Urlaubs- und Ferienzeit. Doch schon nach wenigen Wochen kann die Hitze – besonders im städtischen Raum – zur Belastung werden. Kreislaufbeschwerden, Atemprobleme durch Feinstaub- und Ozonbelastung sowie Müdigkeit durch schlechte Schlafqualität sind an der Tagesordnung. Vor Generationen wussten die Menschen auch um diese Thematik und fuhren wenn möglich in der heißesten Zeit auf Sommerfrische in die Berge. Das Mariazeller Land eignet sich dafür hervorragend. Mit seiner nahezu unberührten Natur, den herrlichen Wäldern und frischen, klaren Gewässern sowie der reinen, sauerstoffreichen Bergluft bietet es alles Nötige, um Erholung und Ruhe zu finden. Doch auch Abenteuerlustige kommen hier auf ihre Rechnung. Wakeboarden am Kristallsee der Mariazeller Bürgeralpe, eine rasante Monsterroller-Abfahrt von der Gemeindealpe, eine Kletterpartie auf dem neu errichteten „Klettersteig Spielmäuer“, eine sportliche Trackingtour oder eine gemütliche Familienwanderung auf einen der zahlreichen Berge – das Gebiet zwischen Ötscher und Hochschwab bietet für jeden Geschmack das Richtige!

Bei aller Freude an der wunderschönen Natur sollte man aber doch auch mit seinem Körper verantwortungsvoll umgehen. Unsere Haut, das größte Organ des Körpers, muss sich erst langsam an die Sonnenstrahlen gewöhnen und sollte daher entsprechend gepflegt und geschützt werden. Besonders in höheren Regionen ist die UV-Strahlung sehr kräftig und kann zu Hautschädigungen führen. Sonnenbrand, polymorphe Lichtdermatosen („Sonnenallergie“) und als Spätfolgen vorzeitige Hautalterung und sogar Hautkrebs können entstehen. Verwenden Sie daher einen dem Hauttyp und der Einstrahlungsdauer angepassten Sonnenschutz. Speziell für Kinder ist der vernünftige Umgang mit der Sonne wichtig. Die Sonnenschutzpräparate bitte unbedingt mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt in der Sonne reichlich auftragen, nur so können Sie einen verlässlichen Schutz erwarten. Zur Stärkung des Eigenschutzes der Haut ist die Versorgung mit Mikronährstoffen wichtig, besonders antioxidative Pflanzeninhaltsstoffe können hier unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie wertvollen Pflanzenölen und ausreichend Flüssigkeit sind die Grundbasis einer gesunden, widerstandsfähigen und schönen Haut.

### Vinoble Derma Aesthetics

Naturnahe Kosmetik – Frei von Parabenen, Paraffinen, synthetischen Farbstoffen, Mineral- und Silikonölen, hormonaktiven Substanzen, Aluminium und Nanopartikeln, sind alle Produkte vollständig VEGAN! Innovative Extrakte aus veganen Traubenstammzellen wirken UV-Schäden entgegen, bekämpfen freie Radikale und sorgen für einen ebenmäßigen Teint. Das Coenzym Q10 unterstützt die Kollagenproduktion. Die verwendeten UVA/UVB-Sonnenschutzfilter haben LSF 30. Für alle Hauttypen geeignet, auch für Kinder und Personen mit empfindlicher Haut.



#### Moisturizing Sun Protection Face, LSF 30

Eine parfümfreie leichte Tagescreme für Gesicht, Hals und Dekolleté, selbst für sensible Haut.

50ml ..... € 29,00

#### Sun Protection Emulsion Face + Body, LSF 30

Eine leichte Sonnenemulsion für den gesamten Körper.

100ml ..... € 49,00

#### DD Cream – Getönte Tagescreme, LSF 30

Antiaging, Radikalfänger, Schutz und Tönung in einer Creme!

50ml ..... € 59,00

#### Mariazeller Globuli - Sonnenbrand, Sonnenallergie

Zur Vorbeugung sowie zur akuten Behandlung von Sonnenbrand und Sonnenallergie.

10g ..... € 7,30

# HILDEGARD VON BINGEN

Die Hl. Hildegard war eine der bedeutendsten Vertreterinnen der Heilkunde des Mittelalters. Ihr großer Verdienst liegt in der Verbindung der in den Klöstern gelehrt, „Schulmedizin“ mit dem traditionellen Heilwissen des einfachen Volkes, das fast ausschließlich mündlich übermittelt wurde. In ihren beiden großartigen medizinischen Werken „Physica“ und „Causae et Curae“ beschrieb sie die Heilkräfte der gesamten ihr bekannten Natur, also sowohl Pflanzen und Tiere als auch Metalle, Steine und Elemente, sowie die Ursachen und Behandlung von Krankheiten. Ihre Herangehensweise war stets ganzheitlich, sie bezog sowohl göttliche als auch kosmische und seelische Aspekte in ihre Werke mit ein. Sie erkannte, dass Gesundheit sehr vom seelischen Gleichgewicht abhängt, von der richtigen Balance zwischen Anspannung und Erholung sowie natürlich auch von der Ernährung. Ein Schwerpunkt ihrer Therapien war stets auch eine Reinigung des Körpers, um ein Gleichgewicht der Säfte herzustellen. Dazu geeignete Maßnahmen sind Fasten, Aderlass oder Schröpfen.

Die Anwendung von Heilpflanzen stellt einen weiteren Pfeiler der Hildegard-Medizin dar. Zahlreiche, in der heutigen Phytotherapie eher wenig verwendete Kräuter, hatten bei ihr große Bedeutung. Als „Herzkur“ empfahl sie zum Beispiel eine Kombination aus Petersilienhonigwein und Galgant, um Herzschwäche, Arrhythmien, stressbedingte oder nervöse Herzschmerzen, Blutdruckprobleme oder eine Mangel durchblutung des Herzens zu beheben.

Der Wermut wurde von Hildegard als Heilmittel sehr geschätzt, er sei der „Meister über alle Schwächen“. Die regelmäßige Einnahme von Wermutwein in Form der „Maikur“ stärkt den gesamten Organismus und verhilft zu einem widerstandsfähigen Immunsystem. Der Wein sorgt für eine gute Funktion aller Verdauungsorgane, verbessert die Durchblutung, hilft bei erhöhten Blutfettwerten, kräftigt Nieren, Leber und auch die Augen. Man trinkt 3 x wöchentlich morgens nüchtern 1 Likörglas, von Mai bis Oktober. Damit legt man die Basis für viel Gesundheit in der kalten Jahreszeit!



**Mariazeller Wermut-Wein**  
500ml ..... € 18,60

Aktionspreis

**5+1**

**93,00 €**

(Gültig bis 30. Juni 2016)



Abgabeschluss ist der 30. Juni 2016.

## Sommer-GEWINNSPIEL

**Gewinnfrage: Von welchem Mariazeller Produkt stammt die Rezeptur aus dem Jahre 1835 ?**

- Mariazeller Engelwurz balm
- Mariazeller Lebenselixier
- Mariazeller Massageöl wärmend

- 1. Preis: Hildegard von Bingen – Maikur**  
(6 Flaschen à 500ml im Wert von EUR 111,60)
- 2. Preis: Mariazeller Magentropfen 100ml**  
(im Wert von EUR 15,40)
- 3. Preis: Maiglöckchenseife**  
(im Wert von EUR 4,10)

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 **30. Juni 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.



## SONNENPFLANZE JOHANNISKRAUT

Das Johanniskraut gehört heute zu den bekanntesten und bestuntersuchtsten Heilpflanzen in der Schulmedizin. In der Traditionellen Europäischen Medizin spielte es immer schon eine wichtige Rolle. Die Blüte mit ihrer kräftigen gelben Farbe tut der Seele gut. Die Germanen nannten es das Gold der Pflanzenwelt.

Das Johanniskraut ist sicherlich die Pflanze mit der größten Verbindung zur Sonne. Die Samen sind Lichtkeimer, sie blüht um die Johanniszeit, wenn die Tage am längsten und die Sonne am höchsten steht. Sie vermag die volle Sonnenkraft aufzunehmen, sie umzusetzen und diese an unser Gemüt weiterzugeben. Im Rot des Johanniskrautöls ist der Sonnenprozess vollendet. Die Kraft dieser wertvollen Heilpflanze kann die Wolken, die sich auf die Seele gelegt haben, vertreiben. Viele Menschen, die an Depressionen leiden, beschreiben ihren Zustand auch wörtlich so. Ihr Inneres hat sich verdunkelt. Sie sehen das Licht nicht mehr. Hier hilft das Johanniskraut wieder das Licht zurückzubringen und die inneren „Dämonen“, die Ängste, zu vertreiben.

Das gibt neue Kraft, Hoffnung, Frohsinn und Lebensfreude. Daneben wird es bei Nervosität, Wetterföhligkeit, Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, geistiger Überanstrengung und Leberdepression eingesetzt.

Die Blätter enthalten Öldrüsen und schauen deshalb wie durchlöchert aus. Die Menschen verwendeten das Johanniskrautöl der Signatur nach bei Verletzungen, Stichverletzungen, Schnittwunden, Sonnenbrand. Für Paracelsus war das Öl eines der wichtigsten Wundheilöle.

Die Blattnerven zeigen durch ihre feinen Verästelungen die Verbindung zu den Nerven und Sehnen an. Die homöopathische Zubereitung Hypericum ist auch tatsächlich ein wichtiges Mittel bei Nervenverletzungen oder Nervendurchtrennungen bei Operationen oder Unfällen. Es wird als „Arnika der Nerven“ bei Phantomschmerzen, Neuralgien, Zoster-Neuralgien oder Trigeminesschmerzen eingesetzt.

**Wirkung des Johanniskraut:** stimmungsaufhellend, antidepressiv, entspannend.

**Wirkung des Johanniskrautöls:** heilend, schmerzstillend, antineuralgisch, entzündungshemmend. Als Massageöl durchwärm und lockert es die Muskulatur und wirkt schmerzstillend bei Muskelschmerzen und Verkrampfungen.



### Mariazeller Beste Laune Elixier / Kügelchen

Unterstützen die mentale Gesundheit, die emotionale Ausgeglichenheit und machen eine gute Stimmung in Zeiten von Stress und hohen Anforderungen im Alltag, sowie bei Melancholie und Traurigkeit. Sie stärken und bauen den Körper auf, erhöhen die Energie, die körperliche und geistige Leistungskraft und helfen innere Unruhe, Anspannung und Reizbarkeit zu reduzieren.

50ml/30ml ..... € 17,10



### Mariazeller Starke Nerven Elixier / Kügelchen

Helfen innere Unruhe, Anspannung und Reizbarkeit zu reduzieren. Fördern eine positive Stimmung und die innere Ausgeglichenheit. Sorgen für körperliches und mentales Wohlbefinden und erhöhen die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Stress. Fördern die hormonelle Balance, stärken und bauen den Körper auf, erhöhen die Energie sowie die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit.

50ml/30ml ..... € 17,10



### Mariazeller Massageöl „Königskerze - Johanniskraut“

Wohltuendes Massageöl bei Beschwerden von Muskeln, Gelenken und Wirbelsäule. Das enthaltene Johanniskraut verstärkt die Wirkung des Königskerzenöls.

100ml ..... € 18,60



## ERNÄHRUNG IM SOMMER

Im Sommer nimmt, der Säftelehre nach, die Feuchtigkeit ab und die Trockenheit zu. Deshalb ist eine kühlende, befeuchtende, leicht verdauliche Nahrung ideal. Salzige, frittierte Nahrung sollte vermieden werden, da diese noch mehr austrocknet. Zu scharfe Nahrung verstärkt die Hitze im Körper noch zusätzlich. Empfehlenswert sind Blattsalate, Gurken, Kürbis, Linsen, Bohnen, Erbsen, Pilze, Äpfel, Wassermelonen, Marillen, Kirschen, rote Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Joghurt, Süßmolke sowie helles Fleisch – also all die Nahrungsmittel, die im Sommer bei uns heimisch sind.

Die Natur gibt uns den Rhythmus vor und auch die richtigen Nahrungsmittel die uns gut tun, damit wir energiegeladener sind und uns wohlfühlen. Um die Feuchtigkeit zu unterstützen sind Wasser mit wenig Biozitrone oder Kräutersäfte mit Melisse, Minze oder Verbene empfehlenswert. Die Kräuter in einen Krug Wasser geben, 20 Minuten ziehen lassen und frisch trinken. Auch als Tee können sie zubereitet werden, der dann kühl getrunken werden kann. Zu kalte Getränke sollten vermieden werden, da der Körper mit einer Wärmeproduktion versucht, dagegen zu regulieren.

### ARCHETYPUS - CHOLERIKER

Der Sommer entspricht in der Archetypenlehre dem cholерischen Grundtemperament. Auch hier sind die Eigenschaften warm und trocken im Vordergrund. Wir Menschen haben von Geburt an bestimmte Grundkonstitutionen, bei denen meist eine vorherrschend ist. Dies kann sich im Laufe des Lebens aber ändern. Beeinflusst wird die Konstitution zusätzlich noch vom alltäglichen Leben, den Jahreszeiten, Tageszeiten, dem Stoffwechsel usw.

Dem cholерischen Archetypus wird das Element Feuer zugeordnet. Die Menschen haben einen aktiven, heißen Stoffwechsel. Ihr Schlaf ist meist unruhig und leicht. Sie haben ein aktives Temperament, sind ehr-

geizig, entschlossen, fokussiert, konstruktiv, extrovertiert – sie sind die geborenen Macher. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe, lieben die Herausforderungen und den Wettkampf, sind unabhängig und überzeugend.

Aufgrund ihrer Konstitution neigen sie mehr wie andere Konstitutionen an Hitze-, oder Trockenheitssymptomen im Körper wie Bluthochdruck, akute Entzündungen, hochroter Kopf, Leber-Galle-Beschwerden, Sodbrennen, Übersäuerung, überschießenden Emotionen, Gicht, trockener Haut, übermäßigem Schwitzen. Sie ignorieren gerne ihre Grenzen und können aufbrausend und dominant sein.

Cholерiker sollten mit folgenden Dingen vorsichtig sein, da diese die Beschwerden noch verschlimmern können: scharfe und intensive Gewürze, Alkohol, schwere Weine, schwere abendliche Mahlzeiten, rotes Fleisch, Hartkäse, schwer verdauliche Rohkost, stark salzige Speisen, zu heiße oder zu kalte Getränke. Günstig für sie sind kühlende, leicht spritzige Getränke, leichte Weine, Bier, Wasser, Tee mit verschiedenen Minze-Arten, Zitronenmelisse oder Zitronenverbene, Himbeersirup, Apfelsaft und generell leicht verdauliche Kost.



## Rezepttipp - Antipasti

600g Melanzane, 20ml Olivenöl, 10g fein gehackter Knoblauch, 10g fein gehackter Zitronenthymian, etwas Natursalz, Abrieb und Saft einer Biozitronen, 160g Feta, 80g Pecorino

Die Melanzane in Scheiben schneiden, leicht in Mehl wenden und in Olivenöl anbraten und beiseite legen. In der gleichen Pfanne den Knoblauch anschwitzen und den Zitronenthymian hinzufügen. Diese Zutaten danach in einer Schüssel mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl durchmischen. Das Gemüse danach nochmal in Form legen, Marinade darüber gießen und gut durchziehen lassen. Mit Feta und Pecorino (bestreut) anrichten. Mit diversen Gemüsesorten (zB.: Paprika, Zucchini, Pilze) erweiterbar.





## HEILIGE UND HEILENDE WEGE NACH MARIAZELL

Die Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ und der bekannte Wallfahrtsort Mariazell leben eine jahrhundertealte Tradition des Pilgerns und der Heilung von Körper, Geist und Seele. Entlang des bekannten Sebastiani-Weges, am letzten Teil des Pilgerweges „Via Sacra“ finden sich an den einzelnen Kreuzwegstationen kleine Kräutergärten. Diese sind nach altem Brauch angelegt, mit bekannten, heimischen Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Bei Wanderungen, wenn gewünscht auch geführt, erfahren Sie Interessantes über die Wirkung und Anwendung dieser Heilkräuter nach altem Wissen der Naturheilkunde. Der Weg führt zum Abschluss über den Kalvarienberg zu unserer Apotheke, wo Sie sich bei einem wohltuenden Stamperl Mariazeller Wurzelklauber stärken und die Wirkung der Heilpflanzen gleich selbst erfahren können.

**Führungen:** Im Juli sowie im August - immer Samstags.

Weitere Samstags-Termine im Frühjahr und Herbst:

11. und 25. Juni, 10. und 24. September, 8. und 22. Oktober! Uhrzeit: 10:00 Uhr.

**Treffpunkt:** Apotheke & Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell.

Danach gemeinsame Fahrt zur Sebastiani-Kirche und geführte Wanderung nach Mariazell zurück. Dauer: ca. 2 Stunden.

**Kosten:** ohne Transfer € 6,- pro Erwachsenem, € 4,- pro Kind (6-14 Jahre)

mit Transfer € 8,- pro Erwachsenem, € 5,- pro Kind (6-14 Jahre).

**Bitte um rechtzeitige Voranmeldung (Vortag der Führung bis spätestens 17:00 Uhr) beim TVB Mariazeller Land, Tel: 03882/2366. Sonderführungen für Gruppen ab 10 Personen sind bei Voranmeldung jederzeit möglich.**

St. Sebastian  
Sebastiankirche

Mariazell  
Apotheke zur  
Gnadenmutter

## DR. MED. HARALD KUBIENA

### Neue Beratungs-Ordination in unserer Apotheke

Dr. Kubiena baut auf einer umfassenden universitären Ausbildung in Plastischer, Ästhetischer und Rekonstruktiver Chirurgie mit all ihren Teilgebieten auf. Neben seiner privatärztlichen Tätigkeit widmet er sich mit seinem Team im Krankenhaus Göttlicher Heiland in Wien der Integrativen Wiederherstellung insbesondere des alternden Menschen und ist im Rahmen humanitärer Operationseinsätze weltweit in Krisenregionen und Entwicklungsländern tätig.

#### Ganzheitliche Beratung & Behandlung:

- Narben
- Defekte & Konturstörungen
- Haut- & Weichteiltumore
- Chirurgie peripherer Nerven
- Handchirurgie
- Gesichtschirurgie
- Altersmedizin
- Regenerative Medizin
- Ganzheitliche, Ästhetische Medizin

**Nächste Ordinationen: Samstag 18. Juni / 16. Juli / 20. August 2016**

#### Kontakt und Terminvereinbarung:

Dr. med. Harald Kubiena

Mobil: +43 664 568 72 75

Mail: backoffice@drkubiena.at

[www.drkubiena.at](http://www.drkubiena.at)



# AKTUELLES IM SOMMER 2016

## ☞ **Mariazeller Peregrinari & Klostermarkt - 10. - 12. Juni 2016**

In der Zeit von 10.-12. Juni 2016 findet im Rahmen der Pilgerausstellung „Mariazeller Peregrinari“ auch heuer wieder der Mariazeller Klostermarkt statt. Ordensleute aus ganz Europa bieten das Beste aus den Kellern, Gärten, Werkstätten, Brauereien und Brennereien altherwürdiger Abteien und Klöster an: Brot, Bier, Käse, Handarbeiten, Spielzeuge, Keramiken, usw. Nähere Informationen und Öffnungszeiten finden Sie unter [www.mariazeller-klostermarkt.at](http://www.mariazeller-klostermarkt.at). Wer einmal hinter die Kulissen unserer Apotheke blicken und Interessantes über die traditionelle Herstellung unserer Produkte erfahren möchte, sollte an einer unserer Führungen inkl. Likörverkostung teilnehmen. Sie finden an den drei Veranstaltungstagen täglich um 14:00 Uhr statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.zurngadenmutter.at](http://www.zurngadenmutter.at).

## ☞ **Mariazeller Kräuterwanderung mit Frau Dr. Angelika Prentner - 17. Juni 2016, 14:00 Uhr**

Treffpunkt: 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](mailto:office@zurngadenmutter.at) entgegen!

## ☞ **Apotheken Führungen**

Im Rahmen unserer Führungen können Sie einmal hinter die Kulissen einer Apotheke blicken. Sie erfahren dabei Interessantes über die traditionelle Herstellung unserer Produkte, die Aufbewahrung und richtige Zubereitung von Kräutern. Weitere Besonderheiten stellen unser Heilpflanzengarten und unser kleines Apothekenmuseum dar, indem Sie nicht nur Interessantes über die Geschichte unserer Apotheke erfahren, sondern auch alte Apothekengeräte, Gefäße und Schriften besichtigen können. Zum Abschluss können Sie bei einer Verkostung unsere Mariazeller Kräuterliköre genießen.

### **Spezial-Führung „Hildegard von Bingen“**

Erfahren Sie Wissenswertes über Hildegard von Bingen - Ihr Leben und Ihre Heilmittel.

Verkostung der Hildegard-Weine.

### **Erlebnissführung für Kinder**

Kurze Führung durch die Apothekenräume, Einblick in die Arbeit und Aufgaben einer Apotheke

Praktisches Programm: Salben rühren, Tee mischen

Führungsdauer: ca. 1 Stunde

Termine nach Vereinbarung - Führungen ab 10 Personen

Eintrittspreis: 4 Euro pro Person - inkl. Verkostung bzw. Materialkosten pro Kind



[www.zurngadenmutter.at](http://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](mailto:office@zurngadenmutter.at)  
[www.zurngadenmutter.at](http://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: 1000 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.