



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission

Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurgnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Wenn die Gelenke
den Wetterwechsel
spüren



Ernährungs-
pyramide neu



Schleimhäute –
die Schutzbarriere
im Winter



Vitamin D –
das Sonnenvitamin



Kinder im Winter
„Schon wieder
Schnupfen?“

Seite 4

Seite 6

Seite 8

Seite 10

Seite 12



Liebe Kundinnen und Kunden,

Wenn sich die Wälder rund um Mariazell langsam bunt färben, die Morgen kühler werden und schon bald der erste Schnee vor der Tür steht, beginnt eine ganz besondere Zeit im Jahr. Wir ziehen uns wieder mehr ins Warme zurück, genießen eine Tasse Tee und erinnern uns daran, wie gut es tut, auf sich und seine Gesundheit zu achten.

Die Natur begleitet uns dabei seit jeher. Kräuter, Wurzeln und Heilpflanzen haben in unserer Region eine lange Tradition – ein Wissen, das über Generationen weitergegeben wurde und auch heute noch seinen festen Platz hat.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie wieder mit praktischem Gesundheitswissen durch die kalte Jahreszeit begleiten. Wir beschäftigen uns damit, wie wir Gelenke und Muskeln unterstützen können, warum unsere Schleimhäute gerade im Winter besondere Aufmerksamkeit verdienen und welche Rolle Vitamin-D in der dunklen Jahreszeit spielt. Auch unsere kleinen Leserinnen und Leser kommen nicht zu kurz: Wir werfen einen Blick darauf, warum Kinder im Herbst und Winter so häufig erkältet sind und was ihre natürlichen Abwehrkräfte unterstützt.

Natürlich darf auch das Wissen um unsere heimischen Heilpflanzen nicht fehlen. Denn die Verbindung von traditionellem Wissen und moderner Pharmazie ist für uns seit jeher etwas Besonderes. Vielleicht finden Sie auf den nächsten Seiten den einen oder anderen Tipp, den Sie mit in Ihren Alltag nehmen können – oder entdecken eine Heilpflanze, die schon unsere Großeltern zu schätzen wussten.

Machen Sie es sich gemütlich, kommen Sie gesund durch die kalte Jahreszeit und verbringen Sie eine schöne Winterzeit!

Herzlichst, Ihr Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“

Produkte bestellen

Produkte im Online-Shop bestellen oder Produktkatalog
downloaden unter: www.zurgnadenmutter.at

Bequem von zu Hause aus bestellen:

☎ 0043 3882 210 DW 38 | ✉ versand@zurgnadenmutter.at

Versand – Bestellannahme: Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Wenn die Gelenke den Wetterwechsel spüren	4
Ernährungspyramide neu	6
Unsere Schleimhäute – die erste Schutzbarriere im Winter	8
Vitamin D – das Sonnenvitamin	10
Kinder im Winter – „Schon wieder Schnupfen?“	12
Die Winter-Hausapotheke – 5 Heilpflanzen, die jetzt Saison haben	14
Rezeptideen	16
Herbst-Gewinnspiel	17
Advent Führungen	18

Wenn die Kälte in die Knochen zieht – Gelenke & Muskeln in der kalten Jahreszeit

„Ich spüre den Wetterwechsel in den Knochen.“ oder wie man im Dialekt so schön sagt: „Mir tuan die Boana wehl!“. Diesen Satz hört man besonders im Herbst und Winter häufig. Wenn die Temperaturen sinken und feuchte, kalte Tage Einzug halten, machen sich bei vielen Menschen Gelenke und Muskeln stärker bemerkbar. Vor allem Personen mit Arthrose oder anderen bestehenden Gelenkbeschwerden berichten in der kalten Jahreszeit häufiger über Steifigkeit und Schmerzen.

Warum das so ist, lässt sich nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Kälte kann unter anderem dazu führen, dass sich die Muskulatur stärker anspannt und wir uns unbewusst weniger bewegen. Gleichzeitig verbringen wir im Winter mehr Zeit in Innenräumen. Genau diese Kombination kann dazu beitragen, dass sich Gelenke steifer anfühlen.

Bewegung bleibt die beste Medizin

Gerade wenn es draußen ungemütlich ist, lohnt es sich, aktiv zu bleiben. Regelmäßige Bewegung hält die Gelenke beweglich und stärkt jene Muskulatur, die sie stabilisiert. Dabei muss es keineswegs intensiver Sport sein: Spaziergänge, Gymnastik, Yoga, Radfahren oder Schwimmen sind gute Möglichkeiten, um Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Ein einfacher Grundsatz lautet: lieber regelmäßig und moderat als selten und dafür besonders intensiv. Wer bereits Gelenkbeschwerden hat, sollte die Belastung an die eigenen Möglichkeiten anpassen.

Wärme tut vielen gut

Ein warmes Bad, eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen können verspannte Muskeln angenehm entspannen. Bei akut entzündeten, geschwollenen oder überwärmten Gelenken ist Wärme allerdings nicht immer die richtige Wahl. In diesem Fall sollte die Ursache der Beschwerden abgeklärt werden.

Auch die Natur hält traditionell einige interessante Pflanzen für Muskeln und Gelenke bereit. **Arnika** wird beispielsweise seit Langem äußerlich bei stumpfen Verletzungen und Muskelbeschwerden eingesetzt. **Weihrauch** wiederum hat eine lange Tradition im Zusammenhang mit Gelenkbeschwerden. Der Hauptwirkstoff der **Weidenrinde** ist Salicin, eine natürliche Vorstufe der Salicylsäure, die im Körper ähnlich wie Acetylsalicylsäure (bzw. Aspirin) wirkt. Entscheidend ist jedoch immer die richtige Zubereitung und Anwendung – „pflanzlich“ bedeutet nicht automatisch, dass ein Mittel für jeden geeignet ist.



Auch der Lebensstil zählt

Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüsse und hochwertigen Pflanzenölen liefert wichtige Nährstoffe. Besonders Omega-3-Fettsäuren sind aufgrund ihrer Rolle im Entzündungs geschehen interessant.

Und noch etwas wird häufig unterschätzt: Jedes Kilogramm Körpergewicht, das unsere Gelenke tragen müssen, macht sich besonders an Knie und Hüfte bemerkbar. Bewegung und ausgewogene Ernährung wirken daher gleich auf mehreren Ebenen.



Mariazeller Weihrauch Kapseln 90Stk., € 29,90

Für gesunde Gelenke, Knochen und Knorpel. Unterstützen den Bewegungsapparat, unterstützen die Kollagenbildung, sind hilfreich in der Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Knochen, Gelenken und Muskulatur.



Gelenkwohl Elixier 50 ml, Kügelchen 30ml, € 18,90

Für gesunde Gelenke. Fördert deren Mobilität und Flexibilität, kräftigt den Bewegungsapparat und unterstützt die Mineralisation der Knochen.



Rosmarinsalbe 100ml, € 23,10

Wohltuende Salbe zur Fußmassage bei kalten Füßen. Fördert die Durchblutung und unterstützt Wärmeproduktion, Energie und Kraft.



Mariazeller Weihrauchcreme 100ml, € 23,10

Für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel und Muskeln. Unterstützt den Bewegungsapparat.



Mariazeller Cold Cream 30ml, € 9,80

Wertvolle pflanzliche Öle bieten Schutz vor Regen, Schnee und Kälte.



Aktiv-Tonikum 500ml, € 18,90

Aufbau-Tonikum für Körper, Psyche und Geist. Gibt Energie und Kraft und unterstützt Durchblutung, Gedächtnisleistung sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



Unser Winter-Tipp

- ✓ Auch an kalten Tagen täglich eine kleine Bewegungseinheit einplanen. Schon ein flotter Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung, wärmt die Muskulatur und hält die Gelenke beweglich.

Bei neu auftretenden, starken oder anhaltenden Gelenkschmerzen, deutlichen Schwellungen oder Bewegungseinschränkungen sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.



Die neue österreichische Ernährungspyramide

Schon gewusst? Österreich bietet mittlerweile sogar zwei offizielle Ernährungspyramiden an: eine für eine Ernährung mit Fleisch und Fisch und eine eigene vegetarische Ernährungspyramide.

Was hat sich geändert – und was bedeutet das für unseren Alltag?

Mehr Gemüse, mehr Hülsenfrüchte und insgesamt mehr pflanzliche Lebensmittel: Die österreichischen Ernährungsempfehlungen wurden grundlegend überarbeitet. Die neue Ernährungspyramide zeigt dabei nicht nur, was wir essen sollten, sondern berücksichtigt stärker als bisher auch Nachhaltigkeit und Umweltaspekte. Die gute Nachricht: Niemand muss seine Ernährung von heute auf morgen komplett umstellen. Vielmehr geht es darum, die richtigen Lebensmittel häufiger auf den Teller zu bringen.

Pflanzen rücken stärker in den Mittelpunkt

Gemüse und Obst bilden weiterhin eine wichtige Grundlage einer ausgewogenen Ernährung. Empfohlen werden 5 Portionen täglich, idealerweise 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion lässt sich ganz einfach abschätzen: Als ungefähres Maß dient die eigene Hand bzw. Faust. Dadurch wächst die Portionsgröße bei Kindern automatisch mit. Auch Getreideprodukte und Erdäpfel bleiben wichtige Bestandteile des Speiseplans. Vollkornprodukte sollten dabei möglichst häufig gewählt werden. Sie liefern neben Kohlenhydraten wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Neu im Rampenlicht: Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen bekommen in der neuen Ernährungspyramide deutlich mehr Aufmerksamkeit. Empfohlen werden mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte pro

Woche. Und das aus gutem Grund: Sie liefern pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und lassen sich vielseitig verwenden. Eine Linsensuppe, ein Bohnenaufstrich, Kichererbsen im Salat oder ein wärmendes Linsengericht sind einfache Möglichkeiten, mehr davon in den Alltag einzubauen.

Weniger Fleisch – bewusster auswählen

Eine der auffälligsten Veränderungen betrifft tierische Lebensmittel. Fleisch und Wurstwaren sollen deutlich seltener auf dem Speiseplan stehen. Die aktuellen Empfehlungen sehen maximal 3 Portionen Fleisch und Wurst pro Woche vor. Fisch wird 1- bis 2-mal pro Woche empfohlen. Milch und Milchprodukte gehören weiterhin zu einer ausgewogenen Ernährung, die Empfehlung liegt nun bei 2 Portionen täglich. Damit verschiebt sich das Verhältnis insgesamt: Pflanzliche Lebensmittel bilden noch stärker die Basis, während tierische Lebensmittel bewusst ergänzen.

Wasser bleibt die Nummer eins?

Bei den Getränken hat sich am wichtigsten Grundsatz nichts geändert: Wasser ist der ideale Durstlöcher. Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit täglich werden empfohlen – bevorzugt Wasser sowie ungesüßte Getränke. Bei Hitze, Sport oder körperlicher Arbeit kann der Flüssigkeitsbedarf entsprechend höher sein.

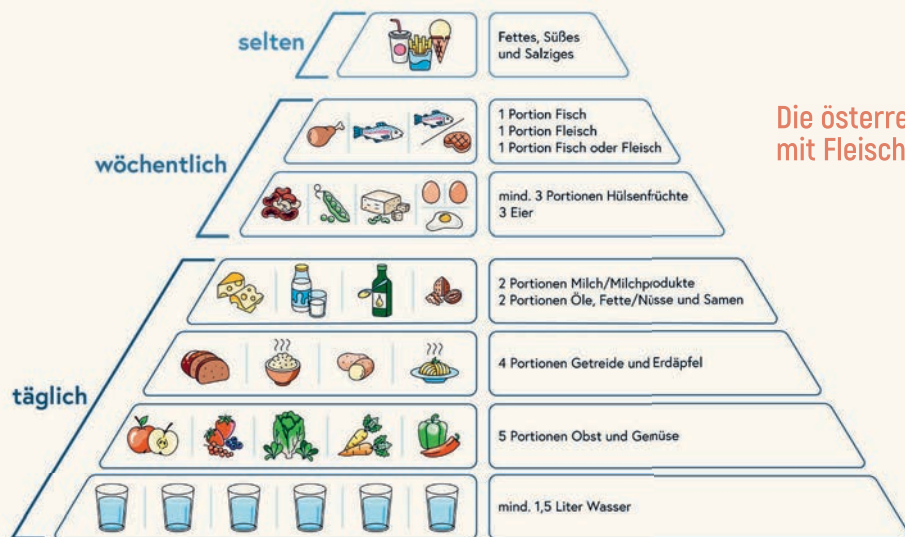
Und Süßes?

Süßigkeiten, Mehlspeisen, salzige Snacks sowie stark zucker- oder fettreiche Lebensmittel stehen weiterhin an der Spitze der Pyramide. Sie müssen nicht vollständig vom Speiseplan verschwinden, sollten aber bewusst und in kleinen Mengen gegessen werden.

Es geht nicht um Verbote

Die neue Ernährungspyramide soll vor allem Orientierung geben. Eine gesunde Ernährung entsteht nicht durch ein einzelnes „Superfood“ und auch nicht dadurch, bestimmte Lebensmittel grundsätzlich zu verbieten. Vielmehr zählt das Gesamtbild: viel Gemüse und Obst, regelmäßig Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

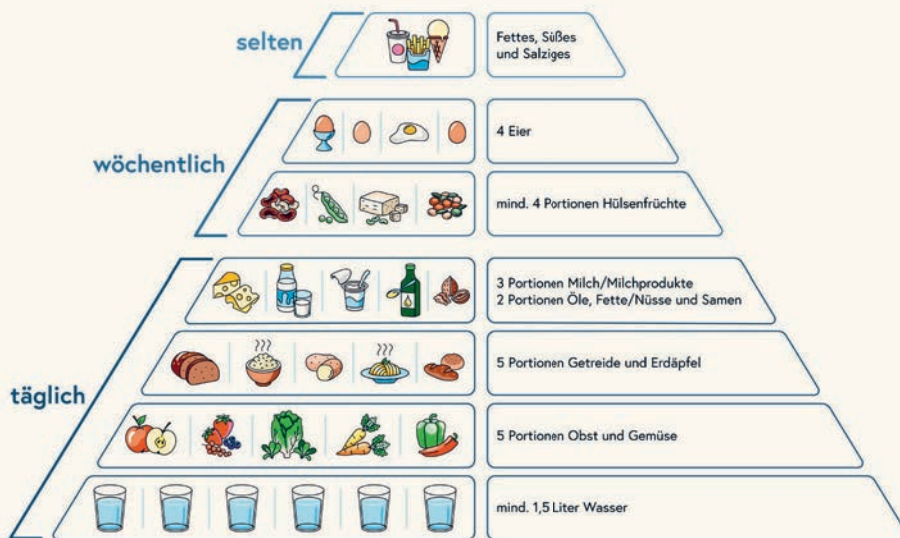
bevorzugen, hochwertige pflanzliche Öle verwenden und tierische Lebensmittel bewusster auswählen. Vielleicht ist die neue Pyramide deshalb vor allem eines: eine Einladung, öfter einmal etwas Neues auf den Teller zu bringen – zum Beispiel Linsen, Bohnen oder Kichererbsen.



Grafik: BMSGPK

Die österreichische Ernährungspyramide mit Fleisch und Fisch

Die österreichische Ernährungspyramide ohne Fleisch und Fisch



Grafik: BMSGPK



Mariazeller Magen-Darm-Tee

60 g, € 9,60

Kräuterteemischung zur Unterstützung der Verdauung. Hilft, Speisen leichter verdaulich zu machen, und beruhigt und entspannt den Magen-Darm-Trakt.



Mariazeller Darmwohl Kapseln

90 Stk., € 19,90

Enthält Milchsäurebakterien zur Unterstützung einer gesunden Verdauung und Darmfunktion.



Mariazeller Bitter Elixier

50ml, € 18,20

Bitterkräuter-Elixier zur Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion sowie der Verdauung. Enthält einen alkoholischen Auszug aus verschiedenen Bitterkräutern.



Unsere Schleimhäute die erste Schutzbarriere im Winter

Die „Außengrenzen“ unseres Körpers sind durch spezielle Barrieren vor Umwelteinflüssen geschützt. Ganz besonderes Augenmerk verdienen hier die Schleimhäute des Atemtraktes, die das Eindringen von unerwünschten Bakterien und Viren verhindern sollen. Ein ausgeklügeltes System aus unterschiedlichen Zellen, Speicheldrüsen und einem komplexen Mikrobiom dient als Barriere gegen thermische, chemische, mechanische und bakteriologische Einflüsse.

Trockene Heizungsluft belastet die Schleimhäute

Besonders zu Beginn der kalten Jahreszeit ist hier die Belastung durch geheizte Räume mit sehr trockener Luft sowie einem vermehrten Auftreten von Krankheitserregern sehr hoch. Eine trockene Schleimhaut ist nur bedingt in der Lage, ihre Aufgaben zu erfüllen. Somit kommt es leichter zum Festsetzen von Bakterien und Viren im Hals-Nasen-Rachenraum, die dort zu entzündlichen Erkrankungen führen.

Feuchte Schleimhäute und ein gesundes Mikrobiom

Daher ist es ganz wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten. Einerseits kann man darauf achten, den Wassergehalt der Raumluft durch Luftbefeuchter, feuchte Tücher oder Vernebler hochzuhalten. Andererseits ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig, damit die Schleimschicht ihre Aufgaben erfüllen kann. Große Bedeutung haben auch die Mikroorganismen, die in dieser Schicht eingebettet sind – unterschiedlichste Bakterien, die das Immunsystem unterstützen und auch wichtige Stoffe wie Vitamine produzieren.

Man findet sie in allen Schleimschichten des Körpers und auch auf der Haut. Das mächtigste Mikrobiom ist im Darm angesiedelt, es wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Hier kann sich die Einnahme von probiotischen Präparaten als nützlich erweisen.

Zusätzlich ist die Anwendung von schleimhaltigen Pflanzen sehr nützlich, um die Schleimhäute fit und feucht zu halten. Hier eignen sich besonders Eibisch, Königskerze, Malve, Isländisches Moos, Spitzwegerich oder Lindenblüten. Um die empfindlichen Schleimstoffe nicht zu zerstören ist es sinnvoll, einen Auszug mit kaltem Wasser durchzuführen. Vor der Einnahme kann man den Tee dann leicht erwärmen. Schleimstoffe können auch die Schleimhäute des Verdauungstraktes unterstützen, besonders Malve (Käsepappel), Leinsamen oder Flohsamen sind hierzu gut geeignet.

Durch eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, genügend Flüssigkeitszufuhr und ein gesundes Raumklima kann man also zusammen mit hilfreichen Heilpflanzen die Gesundheit erhalten und die kalte Jahreszeit gesund überstehen.

Mariazeller Bronchienwohl Spray

Kräuterspray mit Thymian, Salbei und Johannisbeere für Hals und Rachen.

20ml € 8,90



Mariazeller Engelwurz balsam

Pflegender Balsam mit ätherischen Ölen aus Engelwurz, Majoran und Thymian. Auf Stirn, Nasenrücken und rund um die Nase einmassieren, um das freie Durchatmen zu unterstützen.

30ml € 12,10



Mariazeller Bronchienwohl-Tee

Kräuterteemischung mit Spitzwegerich, Thymian und weiteren Kräutern. Unterstützt das Lösen von Schleim, erleichtert das Abhusten und fördert die Gesundheit der Atemwege.

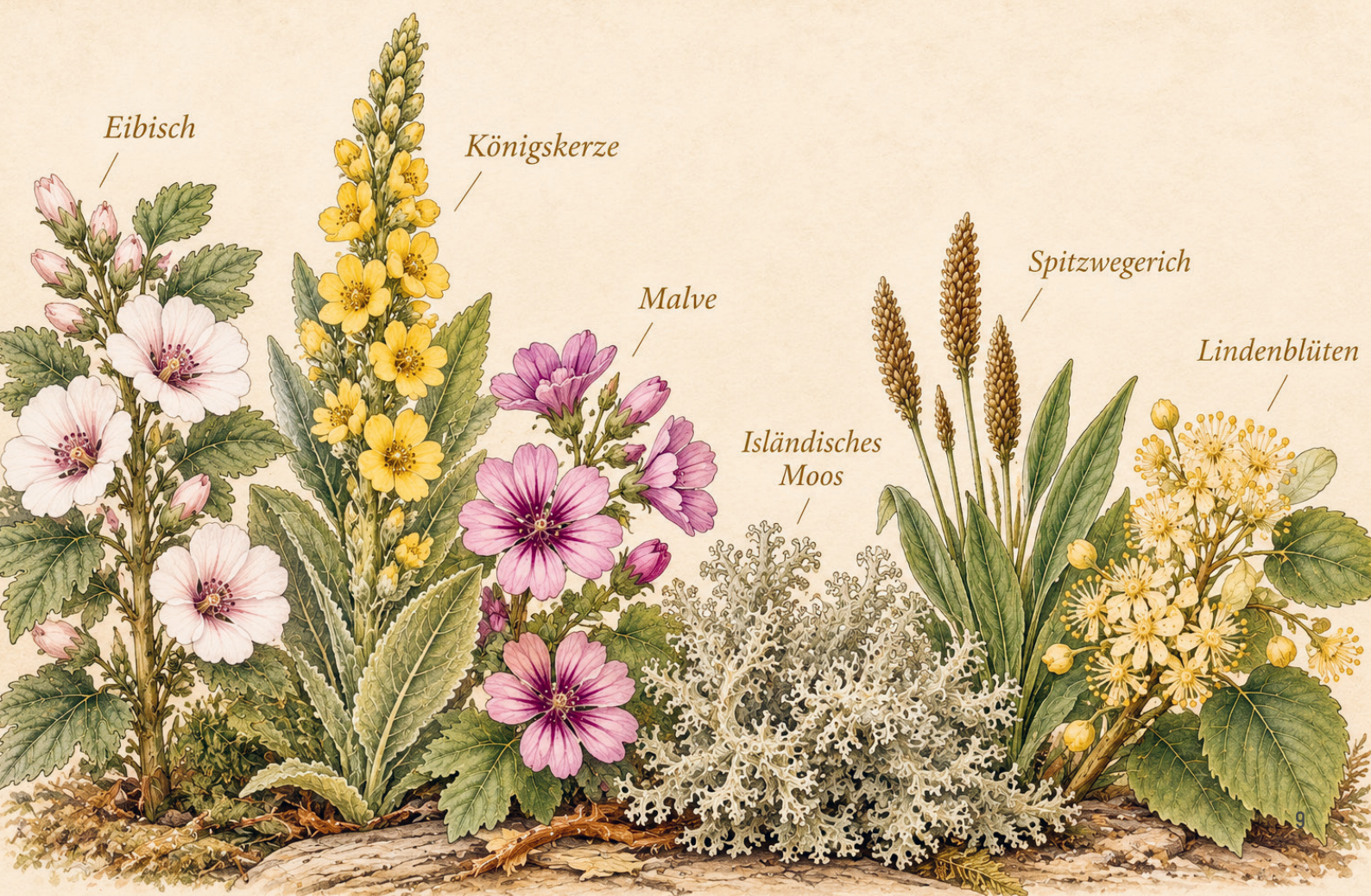
60g € 9,60



Mariazeller Spitzwegerichsaft plus

Kräutersaft zur Unterstützung der Atemwege. Hilft, Schleim zu lösen und abzutransportieren, erleichtert das Abhusten und unterstützt das Immunsystem.

250ml € 14,90



Vitamin D – für starke Knochen und ein sonniges Gemüt!

Das Vitamin D, auch Calciferol genannt, zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Streng genommen ist Vitamin D jedoch ein Hormon, genauer gesagt ein Prohormon oder eine Hormonvorstufe und kein klassisches Vitamin. Die Bezeichnung „Vitamin“ ist ein Relikt aus der Medizingeschichte. Als die Substanz entdeckt wurde, war ihre hormonelle Funktion im Körper noch unbekannt, weshalb man sie irrtümlich den Vitaminen zuordnete. Am wichtigsten ist es für den Kalzium-Phosphatstoffwechsel. Es sorgt dafür, dass Kalzium aus dem Darm aufgenommen und in die Knochen sowie Zähne eingebaut wird.

Welche Formen gibt es?

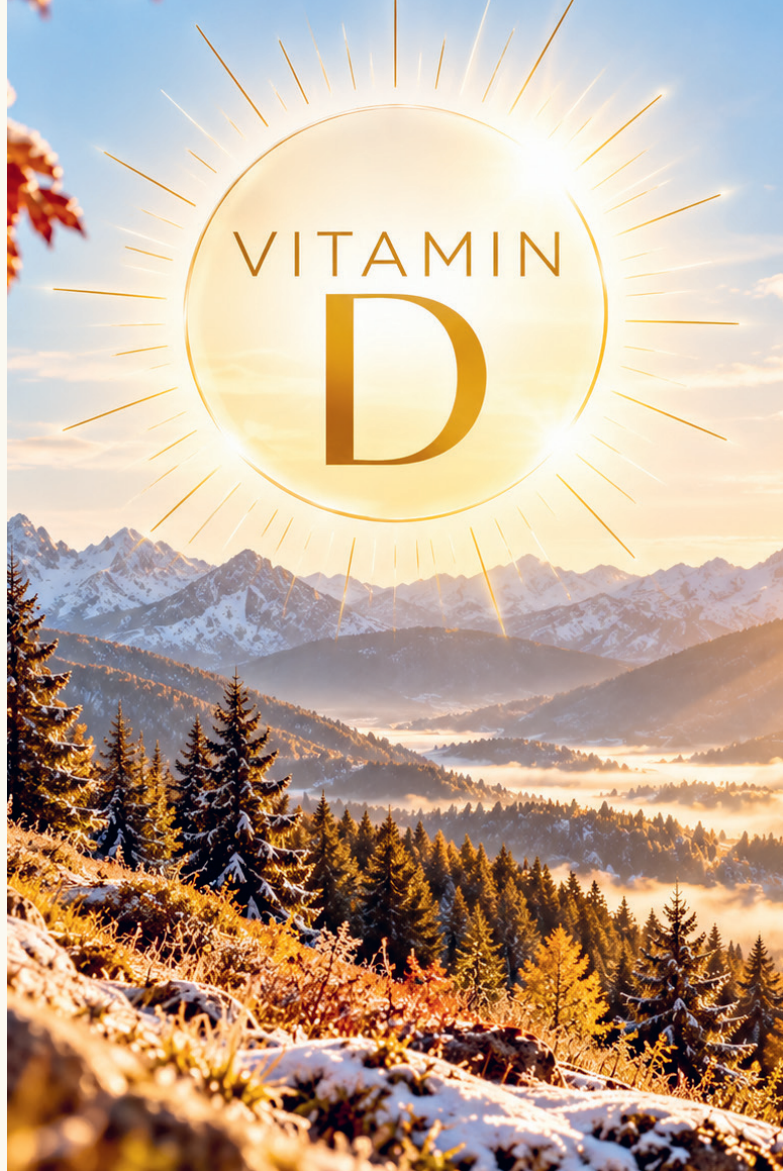
Zu den wichtigsten Formen zählen Vitamin D2 (Ergocalciferol) und Vitamin D3 (Cholecalciferol). Vitamin D2 stammt vor allem aus pflanzlichen Quellen, Pilzen, Hefen und angereicherten Lebensmitteln. Vitamin D3 wird durch Sonneneinstrahlung gebildet. Dabei wird Provitamin D3, eine Substanz, die in unseren Hautzellen vorhanden ist, durch das Einwirken von UV-B-Strahlung in Prävitamin D3 umgewandelt. Über weitere Stoffwechselprozesse wird letztendlich Vitamin D gebildet.

Vitamin D durch Sonne und Supplementierung

In den Frühjahrs- und Sommermonaten reicht ein kurzer, ungeschützter Aufenthalt im Freien von etwa 10 bis 20 Minuten aus, um den täglichen Bedarf an Vitamin D3 über die Haut zu decken. Sonnencreme blockiert die UV-B Strahlung weitgehend und verhindert so die körpereigene Vitamin D Produktion. Längeres Sonnenbaden führt nicht zu mehr Vitamin D, sondern erhöht nur das Risiko für Hautschäden. In den Wintermonaten reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten nicht aus, um körpereigenes Vitamin D zu bilden. Der Einfallswinkel der Sonne ist von Oktober bis März zu flach. Der Körper zehrt im Winter von den Vitamin D Reserven, die im Sommer im Fett- und Muskelgewebe eingelagert wurden. In vielen Fällen kann eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein. Es ist empfehlenswert, vor einer Supplementierung den Vitamin D Status im Blut zu überprüfen. Dieser kann in unserer Apotheke gemessen werden. Dauer ca. 15 Minuten. Kosten € 19,50.

Vitamin D im Alter und bei unterschiedlichen Hauttypen

Hellere Hauttypen bilden schneller Vitamin D als dunklere Hauttypen, zudem nimmt die Fähigkeit zur Eigenproduktion im Alter ab. Bei älteren Personen sollte man daher genauer hinsehen, da die Fähigkeit der Haut zur Eigenproduktion im Alter um bis zu 75 % abnimmt und gleichzeitig das Risiko für Stürze und Knochenbrüche steigt.



Frauen sind spätestens ab der Menopause betroffen, da der sinkende Östrogenspiegel negative Effekte auf die Knochensubstanz haben können. Vitamin D ist entscheidend für die Knochendichte, da es die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm steuert und so für die Mineralisierung und Festigkeit der Knochen sorgt.

Häufige Symptome eines Vitamin D Mangels:

1. **Müdigkeit & Erschöpfung:** Anhaltende Antriebslosigkeit und Energielosigkeit, selbst bei ausreichendem Schlaf.
2. **Muskeln & Glieder:** Muskelschwäche, Kraftminderung sowie Muskel- und Gliederschmerzen.
3. **Knochen:** Knochenschmerzen und ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche.
4. **Immunsystem:** Häufigere Erkältungen oder Infekte, da das Immunsystem geschwächt ist.
5. **Psyche:** Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen.

Vitamin D bei Kindern

Sind die Kleinen nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt, kann dies schlimmstenfalls zu Rachitis führen, einer schweren Störung des Knochenwachstums mit zu weichen, verbogenen Knochen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder regelmäßig an die frische Luft kommen. Das ist nicht nur für die Vitamin D Produktion gut, es fördert auch über die Bewegung den Muskelaufbau, starke Knochen und nicht zuletzt die geistige Entwicklung. Babys erhalten in Österreich ab der zweiten Lebenswoche täglich 400 bis 500 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis und für den gesunden Knochenaufbau.

Einnahme von Vitamin-D-Präparaten

Vitamin D nehmen Sie am besten morgens oder mittags ein, da die Einnahme am Abend bei manchen Menschen den Schlaf stören kann. Wichtiger als die genaue Uhrzeit ist jedoch, dass Sie das Vitamin mit einer Mahlzeit einnehmen, die etwas Fett enthält. Da Vitamin D fettlöslich ist, kann der Körper es nur so optimal aufnehmen.

In Kombination mit Vitamin K2 kann das Sonnenvitamin seine Wirkung optimal entfalten, da beide Vitamine für den Kalziumeinbau ins Knochengewebe wichtig sind.

Empfohlene Dosen im Überblick

Säuglinge (bis 12 Monate): ca. 10 µg (400 IE) pro Tag

Kinder, Jugendliche und Erwachsene: 20 µg (800 IE) pro Tag

Sichere Obergrenze: Für Erwachsene liegt die maximale tägliche Gesamtaufuhrmenge aus allen Quellen, Nahrung und Ergänzungsmitteln, bei bis zu 4.000 IE pro Tag

Da eine Überdosierung durch Sonnenbestrahlung und Ernährung nicht möglich ist, sollte besonders bei der Einnahme von Vitamin D Präparaten darauf geachtet werden, dass kein Überschuss an Vitamin D entsteht. Der menschliche Körper scheidet es nicht einfach aus, sondern speichert das Hormon im Fett- und Muskelgewebe, wo es sich ansammelt. Im Falle einer Überdosierung kann es zu einer Vergiftung kommen. Dabei erhöht sich der Kalzium- und Phosphathaushalt im Körper, was akut zu Übelkeit und Erbrechen oder im schlimmsten Fall zu Herzrhythmusstörungen, Nierenschädigung und Bewusstlosigkeit führen kann.

Vitamin D3

wird nicht ohne Grund „Sonnenvitamin“ genannt – denn es kann durch Sonnenstrahlen in der Haut gebildet werden.

Trägt zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** bei.

Trägt zu einer normalen Funktion der **Muskeln** bei.

Und unterstützt die normale Aufnahme und Verwertung von **Calcium und Phosphor**.

Vitamin K2

Ergänzt Vitamin D3 optimal und macht daraus ein starkes Team.

Trägt zur Erhaltung **normaler Knochen** bei.

Spielt eine Rolle für die normale **Blutgerinnung** bei.

MARIAZELLER VITAMIN D3/K2 TROPFEN
Nahrungsergänzungsmittel
15 ml

€ 15,60

Zwei Vitamine –
SINNVOLL KOMBINIERT



Schon wieder Schnupfen? —————

Warum Kinder im Herbst und Winter gefühlt ständig krank sind.

Kaum ist der erste Schnupfen überstanden, beginnt schon der nächste Husten. Besonders Eltern von Kindergarten- und Volksschulkindern kennen das Gefühl, dass im Herbst und Winter ein Infekt den nächsten ablöst.

Das kann anstrengend sein – ist aber bis zu einem gewissen Maß Teil der normalen Entwicklung des kindlichen Immunsystems. Kinder begegnen ständig Krankheitserregern, die für ihr Immunsystem noch neu sind. Besonders dort, wo viele Kinder zusammenkommen, werden Erkältungsviren leicht weitergegeben. Mit jedem Kontakt lernt die Immunabwehr dazu.

Was stärkt Kinder wirklich?

Für eine gut funktionierende Immunabwehr braucht der Körper keine komplizierten „Wundermittel“. Viel wichtiger sind die Grundlagen. Kinder sollten regelmäßig an die frische Luft – auch wenn es draußen kalt ist. Bewegung unterstützt nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern tut auch Kreislauf und Wohlbefinden gut.

Ebenso wichtig ist ausreichender Schlaf. Während der Nacht laufen zahlreiche Regenerationsprozesse ab. Gerade wenn sich ein Infekt ankündigt, ist Ruhe besonders wertvoll. Eine abwechslungsreiche Ernährung liefert Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und andere Nährstoffe, die der Körper benötigt. Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige Fette dürfen deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Wenn die Nase läuft

Bei einem gewöhnlichen Erkältungsschnupfen sind Kochsalzlösungen einfache und bewährte Helfer. Sie befeuchten und reinigen die Nasenschleimhaut.

Auch ausreichendes Trinken ist wichtig. Wasser und altersgerechte ungesüßte Tees eignen sich gut. Bei Husten können je nach Alter unterschiedliche pflanzliche Präparate infrage kommen. Thymian, Spitzwegerich, Königskerze oder auch die Schlüsselblume, gehören beispielsweise zu den klassischen Heilpflanzen, die traditionell bei Erkältungshusten eingesetzt werden.

Bei Kindern gilt allerdings besonders:

Nicht jedes pflanzliche oder ätherische Mittel ist für jedes Alter geeignet. Speziell ätherische Öle sollten bei kleinen Kindern nur nach entsprechender fachlicher Beratung verwendet werden.

Was gehört in die Kinder-Hausapotheke?

Praktisch ist ein Fieberthermometer, Kochsalzlösung für die Nase und ein für Alter und Gewicht geeignetes Mittel gegen Schmerzen und Fieber.

Welche Präparate sinnvoll sind, hängt vom Alter des Kindes ab. Auch bei Fieber zählt nicht allein die Zahl auf dem Thermometer. Entscheidend ist ebenso, wie es dem Kind insgesamt geht.

Bei Säuglingen, Atemproblemen, ungewöhnlicher Teilnahmslosigkeit, Trinkverweigerung, starken Schmerzen, sehr hohem oder länger anhaltendem Fieber sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Nicht jeder Schnupfen bedeutet, dass die Abwehrkräfte „zu schwach“ sind. Das kindliche Immunsystem befindet sich mitten in seiner Entwicklung – und lernt mit jedem Kontakt dazu.



Raphi Engelwurz-Balsam

Mit ätherischen Ölen, die die Nase frei machen und das Atmen erleichtern, ohne die Nasenschleimhäute zu belasten.

30ml € 11,40

Raphi Thymiansalbe

Wohltuende Salbe zur Brust- und Fußmassage bei Husten und Verkühlungen, besonders angenehm vor dem Schlafengehen.

30ml € 14,10



Raphi Brustbalsam

Wohltuender Balsam zur Massage bei Husten und Verkühlungen. Mit milden, natürlichen ätherischen Ölen, auch für Babys und Kinder geeignet.

50ml € 11,90

Raphi Bronchienwohl Saft

Unterstützt das Lösen von Schleim und erleichtert das Abhusten. Beruhigt den Hustenreiz und unterstützt die Atemwege.

100ml € 9,90



Raphi Immuno Kugeln

Unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, fördern eine gesunde Darmflora und helfen, die Widerstandsfähigkeit des Körpers zu erhalten.

30ml € 17,60



Die Winter-Hausapotheke

5 Heilpflanzen, die jetzt Saison haben

Die Tage werden kürzer und kälter. Die Bäume verlieren langsam das Laub, und morgens ist die Natur mit einem zarten Schleier aus Reif bedeckt. Dies führt uns dazu, uns mehr zurückzuziehen und Zeit in geschlossenen Räumen zu verbringen. Das Immunsystem wird gefordert. Bakterien und Viren können sich hier schneller verbreiten und die trockenen Schleimhäute sind perfekt, um in unsere Körper einzudringen.

Jedoch gibt es einige Pflanzen, welche uns, ab Anfang Herbst, bestens unterstützen können:

Der Thymian- antimikrobiell, schleimlösend und krampflösend.

Enthält ätherische Öle wie Thymol und Carvacrol. Diese helfen festsitzenden Schleim zu lösen und erleichtern das Abhusten, beruhigen bei Reizhusten und Bronchitis. Thymian kann durch seine entzündungshemmende Wirkung gegen Halsschmerzen, Entzündungen im Mundraum, beim Zahnfleisch oder bei Aphten helfen! Am besten lassen sich die Blätter des Thymians als Tee oder Sirup zubereiten.

Der Eibisch- schleimhautschützend und reizlindernd.

Diese Pflanze enthält bis zu 20% Polysaccharide, also pflanzliche Schleimstoffe, diese bilden einen physikalischen Schutzfilm über gereizte Schleimhäute. Somit schafft der Eibisch sowohl bei Hustenreiz als auch bei Heiserkeit Linderung. Die Schleimstoffe puffern außerdem überschüssige Magensäure ab. Sie helfen, die Magenschleimhaut bei Sodbrennen oder leichten Entzündungen zu schützen.

Die Eibischwurzeln oder Blätter werden traditionell als Kalt-auszug (Mazerat) zubereitet und als Sirup, da die enthaltenen Schleimstoffe hitzeempfindlich sind.

Der Salbei - zusammenziehend, antiseptisch, entzündungshemmend und schweißhemmend.

Die enthaltenen Gerbstoffe und ätherische Öle (Cineol und Thujon) hemmen Bakterien und Viren und helfen bei Halsschmerzen, Heiserkeit oder Zahnfleischentzündungen. Der Salbei verengt auf natürliche Weise die Schweißdrüsen und reduziert übermäßiges Schwitzen und Hitzewallungen. Er enthält Bitter- und Gerbstoffe, welche die Magensäfte anregen, krampflösend wirken und bei Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen oder Völlegefühl wirken. Salbeiblätter werden hauptsächlich als Tee zubereitet. Sind jedoch auch in Tinkturen, Tabletten oder Sirup zu finden.

Die Königskerze- schleimlösend, reizlindernd und entzündungshemmend.

Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide & Aucubin schützen und befeuchten trockene Schleimhäute, lindern Heiserkeit und Hustenreiz, wirken entzündungshemmend und fördern den Auswurf von zähflüssigem Schleim in der Lunge. Dieser Pflanze werden auch antivirale Eigenschaften zugeschrieben. Insbesondere gegen Grippe- und Herpesviren. Die Königskerzenblüten werden als Tee zubereitet und angewendet bei Erkältungen, Reizhusten, Bronchitis, Halsentzündungen und Katarrhe der Luftwege.

Die Linde - schweißtreibend, beruhigend, krampflösend und schleimstofflindernd.

Die enthaltenen Flavonoide (Quercitrin, Rutin) und Gerbstoffe, regen das Schwitzen bei fieberhaften Erkältungen an. Die Schleimstoffe legen sich wie eine Schutzschicht auf die Schleimhäute von Mund und Rachen. Die Inhaltsstoffe entspannen das Nervensystem und helfen bei Nervosität, innerer Unruhe und Schlafproblemen. Traditionell werden die Lindenblüten als Tee oder Sirup zubereitet.



Salbei Tropfen

Für einen gesunden Hals- und Rachenbereich.
Bei übermäßigem Schwitzen.
50ml € 16,90

Lindenknospen-Tropfen

Pflanzliche Tropfen aus Lindenknospen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.
50ml € 16,90



Mariazeller Thymian Saft

Beruhigt gereizte Bronchialschleimhäute, lindert Hustenreiz und nächtlichen Husten und erleichtert das Abhusten von Schleim.
250ml € 14,90

Mariazeller Bronchienwohl-Saft

Unterstützt den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen, erleichtert das Abhusten und hilft bei trockenem Husten. Unterstützt einen gesunden Atemtrakt und das Immunsystem.
250ml € 18,10



Mariazeller Bronchienwohl-Saft

Unterstützt den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen, erleichtert das Abhusten und hilft bei trockenem Husten.
100ml € 9,60

Mariazeller Hildegard von Bingen Königskerzen-Wein

Kräuterwein mit Königskerze und Fenchel für eine kräftige Stimme und einen gesunden Hals.
500ml € 19,90



Rindsrouladen

Zutaten für 4 Portionen

4 Stk große Rindsschnitzel
Salz, Pfeffer
4 EL Senf
12 Scheiben Bauchspeck
2 Stk Karotten
1 Stk Zwiebel
2 Stk Essiggurken
2 EL Mehl
100ml Öl

Zutaten für die Sauce

1 Stk Zwiebel (fein gehackt)
1 Stk Karotte (fein gewürfelt)
1 EL Mehl
500ml klare Rindsuppe
2 EL Sauerrahm

**Als Beilage
empfehlen wir
Spätzle**

**REZEPT
TIPP**

Zutaten

400g Mehl
4 Eier
ca. 150-200ml Mineralwasser
1TL Salz

Zubereitung:

1. Die Rindsschnitzel dünn klopfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Fleischstücke auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen, darauf eine Scheibe Bauchspeck legen und mit dünn geschnittenen Karotten, Zwiebelstücken und Essiggurken belegen.
3. Schnitzel einrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren.
4. Die Fleischrouladen in Mehl wenden und in wenig Öl von allen Seiten scharf anbraten. Rouladen herausnehmen und warm stellen.
5. Für die Sauce im Bratenrückstand die Zwiebeln und Karottenwürfel anrösten, mit Mehl stauben und kurz mitrösten.
6. Mit Rindsuppe aufgießen und gut rühren, damit keine Klumpen entstehen.
7. Rouladen wieder in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Stunden im geschlossenen Topf schmoren.
8. Vor dem Servieren etwas Sauerrahm in die Sauce einrühren und nochmal mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenmischen. Den Teig 15-20 Minuten ruhen lassen. Danach durch ein Spätzlesieb in kochendes Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie gar.

In unserer Region beziehen wir das Rindfleisch direkt von unseren einheimischen Bauern.

Zubereitungszeit: ca. 30 min



Zimt-Nelken-Sterne



Zutaten:

3 Eiweiß
1 Prise Salz
300g Staubzucker
1TL frisch gepresster Zitronensaft
400g geriebene Mandeln
1TL Zimtpulver
1 Prise gemahlene Nelken
Stern Ausstecher

Unser Tipp aus der Apotheke:

Anstelle des Zimtpulvers und der gemahlene Nelken verwenden Sie unser



**Hildegard von Bingen
Gewürzkekspulver**

50g € 7,80

Zubereitung:

1. Eiweiß und Salz mit dem Küchengerät oder Handrührgerät steif schlagen. Den Zucker unter ständigem Rühren langsam einrieseln lassen. Zitronensaft hinzugeben und so lange weiterschlagen bis der Eischnee glänzt. 4-5 EL von dem Eischnee in eine kleine Schüssel geben und beiseite stellen für die Glasur.

2. Die Mandeln mit Zimtpulver und gemahlene Nelken (**1TL Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver**) mischen. Die Mandelmischung zum Eischnee geben und vorsichtig unterheben und zu einem gut formbaren Teig verarbeiten.

3. Den Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze oder Umluft 130°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten oder mit Mandeln bestreuten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher Sterne ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen.

4. Die beiseitegestellte Eischneemasse mit einem spitzen Messer gleichmäßig auf den Sternen verteilen. Im Ofen auf der untersten Schiene ca. 15 Min. backen. Die Sterne sollten hell bleiben. Nach der Backzeit die Sterne aus dem Ofen nehmen und vorsichtig mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und abkühlen lassen.

Herbst/Winter – Gewinnspiel

So funktioniert's:

Finden Sie das Lösungswort unseres Gewinnspiels und schreiben Sie die fehlenden Buchstaben in die leeren Felder.

Die Bildung von welchem körpereigenen Vitamin kann in den dunklen Herbst- und Wintermonaten erschwert sein?

			A			N	-	
--	--	--	---	--	--	---	---	--

1.Preis: Mariazeller Paket Energie Lieferant Wert €56,90

(Duschgel Energie 200 ml, Energie Tee 100 g, Energie & Kraft 60 Kps., Vitamin D3 K2 Tropfen 15 ml)

2.Preis: Mariazeller Paket Weihnachtszauber Wert €25,90

(Mariazeller Advent Tee 150g Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver 50g, Mariazeller Weihrauch 30g)

3.Preis: Mariazeller Weihrauch Creme 100ml Wert €23,10

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Schellenbacher, sehr herzlich!

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

☐ Sie stimmen an der Teilnahme am Gewinnspiel zu sowie, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) verarbeitet werden und erklären sich damit einverstanden, dass Sie brieflich, telefonisch oder per E-Mail über weitere Aktionen der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ informiert werden. Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Und so funktioniert's: Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 31.12.2026 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 stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres 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 abgefordert werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.





Aktuelles aus unserer Apotheke

Advent Führungen

Erlebnisführungen für Kinder

Im Rahmen der Kinderführung können Kinder ab 5 Jahren einmal hinter die Kulissen einer Apotheke schauen, erfahren Interessantes über die Arbeit in einer Apotheke, können das Labor besichtigen und auch selbst einen Tee mischen und eine Salbe rühren.

Führungsdauer: ca. 1 Stunde

Programm: Salben rühren, Tee mischen

Zeitpunkt: Termine nach Vereinbarung;

Führungen ab 10 Personen

Materialkosten pro Kind: € 7,-

Öffentliche Führungen im Advent

an den 5 Adventwochenenden

Donnerstag und Freitag: 14.00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag: 11.00 und 14.00 Uhr

Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuterheilkunde und entdecken Sie natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden und ganzheitlicher Gesundheit. Erhalten Sie Einblicke in die Welt der Traditionellen Europäischen Medizin und erfahren Sie, wie altes Heilwissen heute noch lebendig ist. Im hauseigenen Labor können Sie unseren historischen Destillationsöfen bestaunen, der noch immer genutzt wird.

Im Führungs- und Seminarraum erwartet Sie eine kleine Zeitreise:

Ausgestellt sind alte Apothekerwaagen, Arznei-Etiketten, Pillendrehgeräte und weitere Geräte aus vergangenen Tagen.

Während der Führung erfahren Sie mehr über:

- die Geschichte der Apotheke,
- die besondere Herstellung der MariAZeller Eigenprodukte,
- die Wirkung und Anwendung heimischer Heilkräuter.

Zum Abschluss laden wir Sie herzlich zur Verkostung unserer hauseigenen

Kräuterliköre ein – ein genussvoller Ausklang Ihres Besuchs.

Führungsdauer: ca. 1 Stunde

Eintrittspreis: € 5,- pro Person – inkl. Verkostung

Zusätzliche Führungen außerhalb der Adventzeit:

Termine nach Vereinbarung; Führungen ab 10 Personen

Weihnachtsaktion 2026

RABATT-CODE:
WEIHNACHT26

Pro Person einmalig einlösbar.
Rabatt gültig bis 31.12.2026
Mindestbestellwert: €50,00

Online Shop
www.zurnadenmutter.com



Unsere neue Apotheken App ist da!

Melden Sie sich gleich an, sammeln Sie Punkte und profitieren Sie von vielen tollen Aktionen!



- QR-Code scannen
- App downloaden
- Registrieren
- Profitieren



*Nicht vergessen,
Rabattcode
einlösen.*





Gesundheit schenken mit unseren Gutscheinen aus der Apotheke „Zur Gnadenmutter“



Einfach abholen oder bestellen.

Für Online-Bestellungen senden wir Ihnen gerne
Gutscheine mit individuellen Gutscheincodes zu.
Sie erreichen uns telefonisch unter +43 3882 210 DW 38 oder
schreiben Sie uns ein E-Mail: versand@zurgnadenmutter.at

IMPRESSUM:
Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ KG
Hauptplatz 4, 8630 Mariazell
Tel.: +43/(0)3882/210, office@zurgnadenmutter.at
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: Wolfgang Steinbauer, www.wolfgangsteinbauer.com
Fotocredits: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, pexels.com, unsplash.com, freepik.com; pixabay.com:
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten