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

Grippe - Virusinfektionen

Seite 4

Gesund und gepflegt durch den Winter

Seite 5

Raphi Kinderlinie

Seite 6

Natürliches Immuntraining

Seite 8

Heilende Musik

Seite 13

Ausgabe 25 | Herbst Winter 2025

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Winter steht vor der Tür – und mit ihm eine Zeit, in der wir uns nach Wärme, Geborgenheit und innerer Ruhe sehnen. Draußen glitzert der Frost, drinnen duftet es nach Tee und Kerzen – eine schöne Gelegenheit, innezuhalten und Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Gerade jetzt ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen: unsere Haut zu pflegen, das Immunsystem zu stärken und sich regelmäßig eine kleine Auszeit zu gönnen. Mit natürlichen Produkten, bewährten Kräutern und ein wenig Bewegung an der frischen Luft können wir viel dafür tun, gesund und ausgeglichen durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Wir wünschen Ihnen eine friedvolle Adventzeit, Momente der Stille, Wärme und Freude – und vor allem: Gesundheit, die von innen kommt.

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

Grippe - Virusinfektionen	4
Gesund und gepflegt durch den Winter	5
Raphi Kinderlinie	6
Kurz & gut: Wintergesund bleiben	7
Bewegung & Frische – das natürliche Immuntraining	8
Erdapfelgulasch mit Linsen	10
Apfel Crumble im Glas	11
Weihnachtsgruß aus Mariazell	12
Heilende Musik	13
Pflanzenportrait Rosmarin	14
Pflanzenportrait Weidenrinde	15

Grippe oder Grippaler Infekt?

Mit dem Herbst kommt die Zeit, wo man sich von den sonnigen Sommertagen verabschieden muss. Im Winterhalbjahr treten virale Infekte viel häufiger auf als in der warmen Jahreszeit. Viele Viren können sich bei Temperaturen um den Gefrierpunkt besonders gut vermehren. Doch ist das, was uns plagt, eine echte Grippe oder nur ein grippaler Infekt?

Obwohl die beiden Begriffe im Alltagsgebrauch häufig gleichbedeutend verwendet werden, sollten die beiden Erkrankungen nicht miteinander verwechselt werden. Influenza (die echte Virusgrippe) und grippaler Infekt, also eine Erkältung, sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Influenza-Viren lösen eine Erkrankung aus, deren Verlauf schwer sein kann. Ein grippaler Infekt entsteht ebenfalls durch Viren, von denen es viele verschiedene Arten gibt, hier sind der Verlauf und die Symptome meistens viel harmloser. Aus einem grippalen Infekt wird – entgegen mancher Meinung- auch nie eine echte Grippe.

Influenza

Die echte Grippe-beginnt blitzartig und meist mit starken Gliederschmerzen und hohem Fieber, wobei man sich oft noch Stunden vorher gesund gefühlt hat und sich plötzlich richtig krank fühlt. Hinzukommen können starke Kopfschmerzen, Husten und Halsschmerzen. Im Gegensatz dazu beginnt ein grippaler Infekt eher langsam und verlaufend mit den typischen Erkältungssymptomen- Schnupfen, verstopfte Nase, Husten meist in späterer Folge. Fieber kann dabei sein, hier steigt die Körpertemperatur eher langsam an.

Schutzimpfung

Gegen die echte Grippe steht eine Schutzimpfung zur Verfügung, die jährlich aufgefrischt werden muss. Grundsätzlich kann in der kalten Jahreszeit aber jeder seine Abwehrkräfte durch gesunde Ernährung und Bewegung an der frischen Luft stärken. Gründliches Händewaschen hilft ebenfalls, Erkältungsviren loszuwerden.

Zusätzlich empfiehlt sich durchaus, sein Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln zu unterstützen. Stärkend für das Immunsystem wirkt der Sternanis, da der Inhaltsstoff Shikimisäure helfen kann, die Ausbreitung von Viren im Körper zu hemmen.

Darüber hinaus wird dem Sternanis eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben. Sternanis kann vorbeugend und unterstützen bei akuten grippalen Infekten eingenommen werden.

Eine Einnahme von Zink, Vitamin C und Vitamin D kann ebenfalls empfohlen werden, da die ausreichende Menge oft nicht durch die Nahrung gedeckt werden kann. So kann das Immunsystem ebenfalls in der Abwehr von Viren unterstützt werden.

Und war man doch einmal zu lange der Kälte ausgesetzt-gönnen Sie sich zum Aufwärmen ein warmes Bad mit einem Badezusatz, der ätherische Öle enthält. Die Dämpfe lassen auch die Atemwege im wahrsten Sinne des Wortes wieder aufatmen.

Mariazeller Sternanis Kapseln

Helfen Viren und Bakterien in der Winter- und Erkältungszeit unschädlich zu machen.

60Stk. € 23,90

Mariazeller Grippwohl Stamperl

Zur Unterstützung bei ersten Anzeichen einer Erkältung.

10ml. € 8,70

Mariazeller Zink Kapseln
Tragen zur normalen Funktion des Immunsystems, der Haut und des Stoffwechsels bei

90Stk. € 15,60

Mariazeller Hagebutten Pulver
Natürlicher Vitamin-C-Lieferant, unterstützt das Immunsystem, für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel.

50g € 9,90

Mariazeller Erkältungsbad
Gönnen Sie sich pure Entspannung und natürliche Erleichterung bei Erkältungssymptomen. Unser Erkältungsbad wirkt wärmend & belebend.

200ml € 16,10

Hildegard von Bingen Grippwohl Pulver
Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

50g € 14,10

Gesund und gepflegt durch den Winter

Wenn die Temperaturen sinken und Frost die Landschaft verzaubert, beginnt für Haut, Atemwege und Immunsystem eine herausfordernde Zeit. Kälte draußen, trockene Heizungsluft drinnen – das strapaziert den Körper, besonders bei Kindern. Wir setzten seit jeher auf die Kraft heimischer Heilpflanzen und traditionelle Rezepturen. So entsteht eine natürliche Unterstützung für die ganze Familie – von außen und von innen.

Zarte Haut im Winter schützen
Im Winter verliert die Haut bis zu 30 % mehr Feuchtigkeit. Sie reagiert empfindlich auf Kälte, Wind und Temperaturschwankungen. Besonders Kinderhaut, die noch dünner und durchlässiger ist, braucht eine Extraportion Pflege.

Bewährte Pflege aus unserer Apotheke:

Omega Creme – reich an essenziellen Fettsäuren, regeneriert sie trockene Haut, stärkt die Hautbarriere und wirkt angenehm beruhigend.

100ml, € 18,90

Cold Creme – schützt zuverlässig vor Wind und Kälte, auch ideal für Kinderwangen, Lippen und Hände.

30ml, € 9,80

Unser Pflege-Tipp

Die Pflegecreme am besten 20 Minuten vor dem Hinausgehen auftragen – so kann sie sich optimal mit der Haut verbinden und schützen.

Sanfte Pflege für kleine Abenteurer – die Raphi Kinderlinie

Kinderhaut verdient besondere Zuwendung. Die Raphi-Produkte wurden speziell für die Bedürfnisse der Kleinsten entwickelt – sanft, pflanzlich und frei von reizenden Zusätzen.

Unsere kleinen Helden für große Wintertage:

Raphi Brustbalsam
50ml, € 11,90
Wohltuend bei Erkältung, sanft einmassiert auf Brust und Rücken.

Raphi Thymiansalbe
30ml, € 14,10
Zur Brust- und Fußmassage bei Husten und Verkühlungen, besonders wohltuend vor dem Schlafengehen.

Raphi Bronchienwohl-Saft
100ml, € 9,90
Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Abhusten, beruhigt Hustenreiz, unterstützt einen gesunden Atmungstrakt.

Raphi Cold Cream
30ml, € 8,90
Wertvolle pflanzliche Öle schützen bei Regen, Schnee und Kälte.

Raphi Engelwurz Balsam
30ml, € 11,40
Die enthaltenen ätherischen Öle machen die Nase frei und erleichtern das Atmen.

Apotheker-Tipp

Frühzeitig mit Präparaten beginnen

„Bei empfindlicher Kinderhaut gilt: Weniger ist mehr. Natürliche Inhaltsstoffe, die die Hautbarriere stärken, sind im Winter das A und O."

Kälte, Wind und trockene Heizungsluft strapazieren die zarte Haut der Kleinen besonders schnell. Sie verliert rascher Feuchtigkeit und braucht deshalb im Winter extra Schutz und rückfettende Pflege.

Sanfte, pflanzliche Formeln helfen, die Hautbarriere zu stärken und Rötungen vorzubeugen – damit sich Kinderhaut auch an kalten Tagen wohlfühlt.

Kurz & gut Wintergesund bleiben

Die kalte Jahreszeit bringt nicht nur frostige Temperaturen, sondern auch besondere Anforderungen an Körper und Seele. Damit Sie gesund und voller Energie durch den Winter kommen, hilft eine Kombination aus bewusster Pflege, Bewegung und innerer Balance.

Viel trinken

Warme Kräutertees mit Thymian, Lindenblüten oder Holunderblüten halten die Schleimhäute feucht und unterstützen die Abwehrkräfte.

Hautpflege nicht vergessen

Nach dem Duschen oder Baden braucht die Haut rückfettende Pflege, um ihre Schutzbarriere zu stärken. Besonders Gesicht, Hände und Lippen verdienen tägliche Aufmerksamkeit.

Frische Luft & Bewegung

Auch an kalten Tagen lohnt sich der Gang ins Freie. Bewegung regt die Durchblutung an, hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem.

Gesunde Ernährung

Frisches Obst, Gemüse und Nüsse liefern wichtige Vitamine, Zink und Omega-Fettsäuren – das beste Schutzschild gegen Wintermüdigkeit.

Natürliche Hausmittel nutzen

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung helfen Wärme und Ruhe. Tropfen, Tees oder Säfte aus sorgfältig zusammengestellten Kräutermischungen können den Organismus auf natürliche Weise unterstützen – etwa Thymiansaft bei Husten oder pflanzliche Tonika zur Stärkung.

Und nicht vergessen

Ein paar Minuten Zeit für sich selbst – das sind kleine Rituale, die Körper und Seele durch die kalte Jahreszeit tragen.

Atemübung – Bewusster Atem

„Schließe sanft die Augen.
Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Spüre, wie die Luft durch die Nase einströmt – kühl, klar, frisch.
Und wie sie mit der Ausatmung warm wieder hinausfließt.
Lass den Atem ruhig und gleichmäßig werden.
Mit jeder Einatmung nimmst du Ruhe auf.
Mit jeder Ausatmung lässt du Anspannung los."

Mariazeller Edeltannenduft
Verbessert die Raumluft. Äußerlich anzuwenden als Zusatz für die Duftlampe, Saunaaufgüße, Badewasser oder Putzwasser.

50ml .... € 14,80

Bewegung & Frische das natürliche Immuntraining

Bewegung ist das einfachste und zugleich wirksamste Mittel, um das Immunsystem zu stärken – besonders in der kalten Jahreszeit. Wenn wir an der frischen Luft aktiv sind, atmen wir tiefer, die Lunge wird besser durchblutet, und die Abwehrzellen des Körpers werden angeregt. Selbst an grauen Tagen genügt schon eine halbe Stunde Spazierengehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Kopf freizumachen.
Auch wenn es draußen kalt ist: Bewegung an der frischen Luft ist die beste Vorsorge gegen Winterblues und Infekte. Schon 20 Minuten Spazierengehen regen Kreislauf und Immunsystem an.

Nach dem Heimkommen

Ein warmes Bad, eine wärmende Creme- und eine duftende Tasse Tee.

Wintersonne tanken

Die spärliche Sonne im Winter ist ein wertvoller Vitamin D-Spender. Wer täglich ein wenig Zeit im Freien verbringt – beim Spazierengehen, Schneeschaufeln oder Spielen mit den Kindern – unterstützt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern auch die seelische Balance.

Bewegung mit Kindern

Gerade Kinder brauchen frische Luft und Bewegung – sie trainieren dabei spielerisch Herz, Kreislauf und Immunsystem. Ob Schneemannbauen, Rodeln oder Waldspaziergang: Bewegung im Freien hält warm, macht Spaß und beugt Erkältungen vor. Wichtig ist dabei die richtige Kleidung – atmungsaktiv, wetterfest und nicht zu warm, damit die Haut gut atmen kann.

Rituale für drinnen

Wenn das Wetter einmal gar nicht mitspielt, helfen kleine Bewegungspausen zu Hause – gemeinsames Yoga, Kraftübungen oder Tanzen. Bewegung fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Haut dabei, Nährstoffe besser aufzunehmen. Danach freut sich der Körper auf eine pflegende Einreibung, etwa mit unserer Rosmarinsalbe.

Wärme, die von innen kommt

Der Mariazeller Energie Tee verbindet belebende und harmonisierende Kräuter zu einem wohltuenden Getränk für kalte oder müde Tage. Ideal als tägliches Ritual – für einen warmen Bauch und ein starkes Herz.

Zusätzliche Unterstützung:

Mariazeller Vitamin D3 K2 Tropfen

Verhelfen zur Erhaltung der Muskelfunktion und starken Knochen
15ml € 15,60

Die Teemischung erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, spendet Vitalität und Energie, antioxidative Wirkung gegen Radikale, reich an Vitamin C. Hilft dem körpereigenen Abwehrsystem, fördert die Produktion der Verdauungssäfte und unterstützt die körpereigene Entgiftungsfunktion.

Für einen gesunden Kreislauf, eine gesunde Verdauung und eine gesunde Säure-Basen-Balance. Die Ballaststoffe im Apfel helfen, den Appetit und das Gewicht zu regulieren. Fruchtpektin hilft die Aufnahme von Fett zu regulieren, unterstützt die Regulierung von Blutfetten, den Blutzuckerspiegel sowie die Regulierung des Stuhlgangs.

Mariazeller Energie Tee

Zutaten: Ginsengwurzel, Hagebutte, Apfelstücke, Ingwerwurzel, Rosmarin, Pfefferminze, Weißdornblätter, Rosenblüten.

100g € 9,60

Mariazeller Tannenwipfelsaft

Altbewährtes Hausmittel für gesunde Bronchien und Lunge in der Winter und Verkühlungszeit. Stärkt die Lungenfunktion und Bronchien, verbessert die Atmung und verhilft zu einem tieferen Durchatmen.

250ml € 18,10

Mariazeller Energie & Kraft Kapseln

Unterstützen die Erhaltung von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Unterstützung bei Müdigkeit, Stress und Erschöpfung. Zur Stärkung der Abwehrkräfte.

60Stk. € 24,90

Erdapfelgulasch mit Linsen

Zutaten für 3-4 Portionen

700 g mehlige Kartoffeln (Erdäpfel)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g braune Linsen
2 -3 EL Paprikapulver (edelsüß)
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Majoran
1 TL Kümmel (ganz oder gemahlen)
2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl (zum Binden wenn gewünscht)
700 ml Gemüsesuppe
2 EL Öl oder Butter
Salz, Pfeffer
1 Schuss Apfelessig (zum Abschmecken)
Frische Petersilie zum Garnieren

REZEPT TIPP

Zubereitung:

1. **Vorbereitung:**
   Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Linsen abspülen.

2. **Anrösten**:
   Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel glasig anbraten, Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran und Kümmel hinzufügen – kurz anrösten (nicht zu lange, sonst wird der Paprika bitter).

3. **Gulaschbasis:** Mit etwas Suppe ablöschen, Mehl einrühren und gut verrühren, bis eine leicht sämige Masse entsteht. Dann restliche Suppe, Linsen und Kartoffeln hinzufügen.

4. **Köcheln:** Alles zugedeckt ca. 40-60 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich und die Linsen gar sind. Ab und zu umrühren, ggf. etwas Wasser oder Suppe nachgießen.

5. **Abschmecken:**
   Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Apfelessig abschmecken – das bringt Frische und Tiefe.

6. **Servieren:**
   Mit gehackter Petersilie bestreuen und nach Belieben mit einem Löffel Sauerrahm servieren.

Tipp: Dazu passt ein frisches Semmerl

Apfel Crumble im Glas

Zutaten für 6 Gläser

Für die Streusel
150 g Dinkelmehl oder Weizenmehl
70 g gehackte Haselnüsse
80 g brauner Zucker
1 Prise Salz
100 g Butter kalt, in Stücken

Für die Creme
200 ml Schlagsahne
200 g Frischkäse
50 g Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt oder 1 P. Vanillezucker

Für das Apfel-Kompott
6 Äpfel
70 g brauner Zucker
1 TL Zimt
3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. **Zubereitung der Streusel:**
   Dazu die trockenen Zutaten, d.h. Mehl, Haselnüsse, Zucker und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und kurz verrühren. Dann die kalte Butter in kleinen Würfeln dazugeben und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.
   Tipp: Entscheidend ist, dass die Zutaten nicht zu lange zusammen geknetet werden. Sonst wird der Teig zu warm, klebrig und matschig. Durch das Kneten mit den Fingern entstehen je nach Belieben kleine, feine oder große, dicke Streusel.

   Die Streusel ca. 30 Minuten kühl stellen. Dann den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, die Streusel gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und in ungefähr 15 Minuten knusprig backen. Anschließend abkühlen lassen. Wenn man die Streusel im Voraus zubereitet, nach dem Auskühlen in einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

2. **Für das Apfelkompott** die Äpfel schälen, entkernen und würfeln. In eine Pfanne geben, Zitronensaft, Zimt und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. **Für die Creme** zunächst die kalte Sahne steif schlagen. Frischkäse, Puderzucker und Vanilleextrakt zugeben und zu einer glatten Creme verrühren. Das Dessert schichten: Auf dem Boden der Dessertgläser zuerst eine Schicht Streusel verteilen. Dann die Creme einfüllen, darauf das Apfelkompott verteilen und glattstreichen. Zuletzt kommt wieder eine Schicht knusprige Streusel in das Glas. Die Gläser mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp aus der Apotheke! statt 1 TL Zimt, 1 TL unseres Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver verwenden.

Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver
Zur einfachen Zubereitung der Energie-Kekse.
50g € 7,80

TIPP

Weihnachtsgruß aus Mariazell

Wenn leise Flocken Tänze wagen,
und Glocken ihre Lieder sagen,
dann kehrt ins Herz so sacht und still
ein Frieden ein, wie's Weihnacht will.

Der Atem dampft in kalter Luft,
nach Harz und Kräutern weht ein Duft –
ein Tee wärmt Hände, Seele, Sinn,
und schenkt ein Lächeln mittendrin.

Ein Lichtlein brennt in jeder Stube,
im Fenster Glanz, in Herzen Liebe.
Ein sanftes Wort, ein gutes Tun –
so darf das Jahr in Ruhe ruhn.

Die Zeit wird weich, der Lärm verhallt,
der Schnee legt Frieden über's Land.
Gesundheit, Wärme, Zuversicht –
das wünschen wir bei Kerzenlicht.

Mit jedem Stern, der leis' dir winkt,
ein Wunsch, der tief ins Herz dir sinkt:
Bleib froh, bleib stark, vertrau der Zeit –
Gnade und Liebe sind nicht weit.

Frohe Weihnachten und ein gesegnetes
neues Jahr
wünscht von Herzen

Ihre Apotheke „Zur Gnadenmutter"

Die heilende Wirkung der Musik

Die Traditionelle Europäische Medizin hat und hatte schon immer einen ganzheitlichen Ansatz. Das heißt, nicht nur der Körper mit allen seinen Stärken und Schwächen, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele wird betrachtet. Dieses Konzept findet man bei allen bedeutenden Vertretern der TEM, wie Hippokrates, Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Pfarrer Sebastian Kneipp. Heute ist es auch wissenschaftlich belegt, dass diese Herangehensweise richtig und wichtig ist (Psychosomatik, Epigenetik).

Auswirkung auf psychische Gesundheit

Daher ist die psychische Gesundheit ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens, der auch alle anderen Bereiche beeinflusst. Viele verschiedene Faktoren wirken sich hier positiv aus, einer davon ist zum Beispiel die Musik. Die Wirkung der Musik wird durch das Gehör vermittelt. Sie verstärkt sich aber wesentlich, wenn sie selbst produziert wird, sei es durch Instrumente oder die eigene Stimme. Besonders das Musizieren in einer Gemeinschaft hat sehr positive Effekte auf unser Wohlbefinden. Wissenschaftlich gesehen werden dabei psychisch aktive Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin oder Oxytocin produziert, die ein verstärktes Glücksgefühl vermitteln.

Unsere Vorfahren wussten um die Wirkung der Musik und nutzten sie für Heilzeremonien und spirituelle Rituale. Man kennt zum Beispiel die Wirkung von buddhistischen Mantras oder den gregorianischen Gesängen der Mönche.

Besonders die Advent- und Weihnachtszeit bietet sich für gemeinsames Singen und Musizieren an, gibt es hier doch eine riesige Auswahl an alten und neuen Liedern für alle Altersstufen und für jedes Können.

Das bekannteste Lied ist sicherlich „Stille Nacht", das vor über 200 Jahren (1818) in Oberndorf bei Salzburg von Franz Xaver Gruber (Melodie) und Josef Mohr (Text) verfasst wurde.

Probieren Sie es doch mal aus, egal ob im Familienkreis, mit Freunden oder in einem Verein – Sie werden merken, wie gut die Musik für Ihre Gesundheit ist!

Sollten Sie es einmal übertrieben haben und die Stimmbänder sind überlastet, kann ich Ihnen den „Mariazeller Königskerzenwein" nach Hildegard von Bingen empfehlen. Er hilft auch bei Heiserkeit und rauer Stimme und ist eine Wohltat für Ihre Stimmbänder.

Mariazeller Königskerzenwein
Für eine kräftige Stimme und einen gesunden Hals.

500ml € 19,90

Mariazeller Hustenpastillen in der Dose
Unsere Hustenpastillen beruhigen den Hals, befreien angenehm und schenken Ihnen wohltuende Frische bei jedem Atemzug.

35g € 4,20

Der Rosmarin

Wer kennt ihn nicht, den Rosmarin?!
Dieses würzige Kraut kommt mir sofort in den Sinn, wenn ich an die süditalienischen Küsten denke. Die immergrünen, üppigen und aromatisch riechenden Sträucher kommen überall vor und wachsen teilweise wild und wuchern an vielen Stellen.
In der Blütezeit von März bis in den Spätsommer zieren winzige Blümchen, blau, violett oder weiß, die Blattachseln und verleihen der Pflanze einen zarten Aspekt. Aber Rosmarin ist eine kräftige Pflanze mit vielen verborgenen Kräften!
Rosmarin bedeutet „Tau des Meeres" (lat. Ros marinus) und war schon im Altertum ein Symbol für Erinnerung und Treue, weshalb Studenten Kränze trugen und Bräute ihn bei Hochzeiten nutzten.

Rosmarin ist bekannt als Gewürz und Duftpflanze, aber die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe wie Rosmarinsäure, Polyphenole, Hesperidin, Rosmarinol, Borneol, Carnosolsäure, etc., verleihen der Pflanze auch unzählige Heilwirkungen:

- antibakteriell, antiviral sowie antioxidativ
- entzündungshemmend
- krebshemmend
- verdauungsfördernd
- cholesterinsenkend
- antidepressiv
- antidiabetisch
- harntreibend
- durchblutungsfördernd

Diese Eigenschaften machen die Pflanze ideal einsetzbar bei **Kreislaufbeschwerden** wie **niedrigem Blutdruck** und kalten Händen und Füßen. Rosmarin **regt die Gallensaftproduktion an** und wirkt **krampflösend bei Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden**. Er erhöht die **Sauerstoffversorgung** des Gehirns und wird traditionell zur **Stärkung des Gedächtnisses** und der Konzentration eingesetzt.

Rosmarin ist als natürlicher "Wachmacher" ideal bei Erschöpfung und Müdigkeit. Der Rosmarintee kann eine Alternative zu Kaffee sein, die belebt, aber nicht so "hibbelig" macht. Äußerlich kann man Rosmarin als Bad oder Salbe anwenden. Er fördert die Durchblutung in der Muskulatur und kann bei rheumatischen Beschwerden Linderung verschaffen. Durch die enthaltenen Polyphenole wirkt er entzündungshemmend und Immunsystemstärkend. Innerlich kann man Rosmarin als Tee, Tropfen (alkoholischer Auszug) oder Ätherisches Öl (nur verdünnt) zu sich nehmen

Wissenswertes

Schwangere und Personen mit hohem Blutdruck sollten Rosmarinprodukte meiden oder vor der Einnahme einen Arzt konsultieren.

Generell wird Rosmarin gut vertragen, dennoch sind Kontaktallergien möglich. Vorsicht bei Epilepsie und Krämpfen.

Mariazeller Rosmarinsalbe
Zur wohltuenden Fußmassage bei kalten Füßen. Die Salbe fördert die Durchblutung der Füße, hilft den Kreislauf zu stabilisieren, gibt Energie und Kraft durch Förderung der Wärmeproduktion im Körper.
100ml .... € 23,10

Mariazeller Massageöl Muskelwohl
Aktivierendes Rosmarin- und anregendes Edeltannenöl bringen wohltuende Entspannung und Leichtigkeit, speziell an den aktiven Tagen. Auch müde Arme und Beine erhalten mit dem Massageöl Ihre Leichtigkeit zurück. Lässt sich ausgezeichnet für die Körperpflege nach dem Sport verwenden.
200ml .... € 17,30

Mariazeller Immuno Elixier/Kügelchen
Unterstützt und stärkt das körpereigene Immunsystem.
50ml/30ml .... € 18,90

Mariazeller Leber-Galle Elixier/Kügelchen
Unterstützt die natürliche Funktion von Leber und Galle.
50ml/30ml .... € 18,90

Weidenrinde

Lateinischer Name: Cortex Salicis
Familie: Weidengewächse (Salicaceae)
Verwendeter Pflanzenteil: Die Rinde
Inhaltsstoffe: enthält hauptsächlich Salicylalkoholglykoside wie Salicin, Salicortin und andere, die im Körper zu Salicylsäure umgewandelt werden

Wirkung: Die Weidenrinde junger Zweige weist mitunter einen hohen Anteil an sogenannten Salicylaten (Salicin, Salicortin etc.) auf. Diese werden im Körper in Salicylsäuren umgewandelt und besitzen einen ähnlichen Wirkmechanismus wie Acetylsalicylsäure (ASS) – ein synthetischer Arzneistoff, der auf Basis der Salicylate entwickelt wurde.
Außerdem enthält Weidenrinde Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie zählen zu den Antioxidantien, die sogenannte freie Radikale im Körper neutralisieren.
Die Salicylate sind hauptverantwortlich für die schmerzlindernde, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung der Weidenrinde. Diese ist arzneilich anerkannt zur Behandlung von:

- fieberhaften Erkrankungen
- rheumatischen Beschwerden und leichten Arthrose-Schmerzen
- Kopfschmerzen

In der Volksheilkunde wird Weidenrinde allgemein bei leichten Schmerzen, Zahnschmerzen und grippalen Erkrankungen angewendet. Auch eine äußerliche Anwendung ist möglich – beispielsweise bei Hühneraugen sowie Fußschweiß und schlecht heilenden Wunden.
Die Heilpflanze wird auch zur Herstellung von Kosmetikprodukten genutzt etwa für Weidenrinden-Shampoo.

Anwendungsmöglichkeiten:
Tee – Zwei bis drei Gramm Weidenrindenwurzel mit 150ml kaltem Wasser ansetzen und erhitzen bis er kocht. Vom Herd nehmen, 10min ziehen lassen und abseihen. Sie können bis zu drei Mal täglich solch eine Tasse zu sich nehmen.
Äußerliche Anwendung – Teeauszug (wie oben beschrieben) auf der betroffenen Stelle auftragen.

Mariazeller Grippwohl Elixier/Kügelchen
50ml/30ml .... € 18,90
Unterstützt das natürliche Abwehrsystem des Körpers und erleichtert das Abhusten von Schleim aus dem Atmungstrakt.

Sportgel 100ml .... € 19,90
Zur Massage vor und/ oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

Winter – Gewinnspiel

So funktioniert's:
Finden Sie das Lösungswort unseres Gewinnspiels und schreiben Sie die fehlenden Buchstaben in die leeren Felder.

Welche Heilpflanze ist als pflanzliches Aspirin bekannt?

		I		E		R				E

1.Preis: Mariazeller Wohlfühlpaket groß
(Duschgel z. Entspannen 200ml, Handcreme 50ml, Lippenbalsam 5ml, Massageöl Relax 200ml) im Wert von €42,90
2.Preis: Mariazeller Wohlfühlpaket klein
(Duschgel z. Entspannen 200ml, Handcreme 50ml, Lippenbalsam 5ml) im Wert von €27,90
3.Preis: Mariazeller Adventzeit (Advent Tee 150g, Räuchermischung Harmonie 25g) im Wert von €18,90

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Kobatschka 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 31.12.2025 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 abgegolten werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

AKTUELLES AUS UNSERER APOTHEKE

Führungen im Advent an den 5 Adventwochenenden

Donnerstag und Freitag: 14.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag: 11.00 und 14.00 Uhr

Für Gruppen ab 10 Personen und Voranmeldung ist eine Führung auch außerhalb dieser Zeiten möglich.
Führungsdauer: ca. 1 Stunde
Eintrittspreise: 5 Euro pro Person – inkl. Verkostung

5€ Rabatt

Nicht vergessen, Rabattcode einlösen.

RABATT-CODE:
WEIHNACHT25

Pro Person einmalig einlösbar. Rabatt gültig bis 31.12.2025, Mindestbestellwert €50,00.

Online Shop
www.zurgnadenmutter.com

Heilsame Weihnachtsgeschenke

Mariazeller Teezeit
1 x Apotheker Tee 22 g
1 x Advent Tee 150 g
€ 14,50

Mariazeller Zirben Duo
1 x Zirben Schnaps 350 ml
1 x Zirben Likör 350 ml
€ 21,50

Mariazeller Edeltanne & Zirbe
1 x Edeltannenduft 50 ml
1 x Naturseife Zirbe 100 g
€ 17,90

Mariazeller Adventzeit
1 x Advent Tee 150 g
1 x Räuchermischung Harmonie 25 g
€ 18,90

Mariazeller Advent Set
1 x Advent Likör 350 ml
1 x Advent Tee 150 g
€ 25,90

Mariazeller Schlaf schön Paket
1 x Schlaf Tonikum 500 ml
1 x Schlafwohl Tee 60 g
€ 24,90

Mariazeller Weihnachtszauber

1 x Mariazeller Advent Tee 150g
1 x Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver 50g
1 x Mariazeller Weihrauch 30g

€ 25,90

Mariazeller Zirben Edition

1 x Zirben Schnaps 700 ml
1 x Naturseife Zirbe 100 g

€ 25,90

Mariazeller Wohlfühlpaket klein

1 x Duschgel zum Entspannen 200 ml
1 x Handcreme 50 ml
1 x Lippenbalsam 5 ml

€ 27,90

Mariazeller Likör Trio

1 x Edelbitter 350 ml
1 x Kräuterlikör 350 ml
1 x Jubiläumslikör 350 ml

€ 38,90

Mariazeller Original

1 x Magentropfen 100 ml
1 x Lebenselixier 50 ml

€ 34,90

Mariazeller Paket Tanne

1 x Tannenwipfel Saft 250 ml
1 x Edeltannenduft 50 ml
1 x Tannensalbe 100 ml

€ 40,10

Raphi Kinderpaket Weihnachten

1 x Raphi Bronchienwohlsaft 100ml
1 x Raphi Cold Cream 30ml
1 x Raphi Brustbalsam 50ml
1 x Raphi Lippenbalsam 5ml

€ 24,90

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