



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Hopfen  
Humulus lupulus



Der Baldrian



Bitterstoffe



Gänseblümchen  
Bellis Perennis



Wandern ist mehr  
als Bewegung

Seite 4

Seite 8

Seite 9

Seite 10

Seite 12



## Liebe Kundinnen und Kunden!

Wenn die Tage länger werden, die Sonne unsere Haut wärmt und die Natur in ihrer vollen Kraft erblüht, beginnt eine Zeit des Aufatmens, der Bewegung und des neuen Gleichgewichts.

Der Frühling geht sanft in den Sommer über – und mit ihm erwacht auch unser Bedürfnis nach Leichtigkeit, innerer Ruhe und natürlicher Pflege. In dieser Ausgabe widmen wir uns Themen, die Körper und Seele in dieser lebendigen Jahreszeit besonders guttun.

Erfahren Sie mehr über die beruhigende Kraft des Hopfens und wie er uns zu erholsamem Schlaf verhelfen kann – gerade dann, wenn lange, helle Abende unseren Rhythmus verändern. Entdecken Sie, wie empfindliche Kinderhaut im Sommer sanft geschützt und gepflegt werden kann, und warum natürliche Inhaltsstoffe dabei eine besonders wertvolle Rolle spielen.

Außerdem laden wir Sie ein, die Freude an Bewegung neu zu entdecken: draußen in der Natur, im Rhythmus der eigenen Schritte, im Einklang mit Körper und Geist. Denn oft sind es gerade die einfachen Dinge – frische Luft, Sonnenlicht und achtsame Momente – die unsere Gesundheit nachhaltig stärken.

Lassen Sie sich inspirieren von der Kraft der Pflanzen, der Wärme des Sommers und kleinen Impulsen für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Ihr Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“

### Produkte bestellen

Produkte im Online-Shop bestellen oder Produktkatalog  
downloaden unter: [www.zurngadenmutter.at](http://www.zurngadenmutter.at)

Bequem von zu Hause aus bestellen:

☎ 0043 3882 210 DW 38 | ✉ [versand@zurngadenmutter.at](mailto:versand@zurngadenmutter.at)

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



## Inhaltsverzeichnis

Hopfen – Humulus lupulus	4
Der Baldrian	8
Bitterstoffe	9
Das Gänseblümchen	10
Wandern ist mehr als Bewegung	12
Berg – Natur Apotheke	13
Die Natur lehrt uns die Wahrheit	14
Anti-Stress Atmung	15
Heilpflanzen erleben im Herzen von Mariazell	16
Geführter Spaziergang zu den neuen Kräuterbeeten	17
Linguine mit Tomaten & Oliven	18
Gewinnspiel	19



# Hopfen – Humulus lupulus

---

Lange bevor man aus Hopfen Bier braute, wurde er als Heilkraut geschätzt. Er besitzt antibakterielle Eigenschaften, tut der Verdauung gut, und seine Bitterstoffe wirken schlaffördernd. Grund genug, um diese alte Heilpflanze neu zu entdecken.

## Herkunft

Ursprünglich stammt der Hopfen aus Nordamerika und Eurasien. Er gehört zur Familie der Hanfgewächse (Cannabaceae). Ob Pergola oder Dachrinne – der Hopfen berankt so gut wie alles. Die Kletterpflanze erklimmt Höhen von bis zu sechs Metern. Es gibt weibliche und männliche Hopfenzapfen. Die weiblichen Hopfenzapfen, die Hopfendolde, duften aromatisch.

## Bitter beruhigt

Vor allem die Bitterstoffe wie Humolon und Lupulon, die in den Drüschuppen der Hopfenzapfen produziert werden. Diese wirken schlaffördernd und beruhigend. Die Anthroposophische Medizin schätzt den Hopfen, weil er sich – bildlich gesprochen – wie eine warme Decke schützend über den Menschen legen kann. Er bewahrt vor äußeren Einflüssen und erhebt unsere Gedanken über die Alltagspflichten und gibt Gelassenheit und Ruhe. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Gerbstoffe und Polysaccharide. Seine Heilwirkung entfaltet der Hopfen am besten gemeinsam mit anderen Pflanzen. Passionsblume und Lavendel sind gute Partner. Die schlaffördernde Wirkung des Hopfens ist wissenschaftlich erwiesen und oft direkt spürbar. Deshalb ist es wichtig, ihn erst abends einzunehmen.

## Wirkung

Schlaffördernd, beruhigend, antibakteriell, antimykotisch, appetitanregend, magensaftanregend, krampflösend, östrogen-ähnliche Eigenschaften.

## Anwendung

Die weiblichen Blütenstände vom Hopfen (Hopfenzapfen) werden als traditionell pflanzliches Arzneimittel bei psychischen Leiden, Unruhe, Angstzuständen und Schlafstörungen empfohlen. Oft wird diese Anwendung mit Baldrian oder Melisse kombiniert.

Hopfen weist eine relativ große Menge an Östrogen (Phytoöstrogene) auf, daher kann es auch bei Menstruations- und Wechselbeschwerden Abhilfe verschaffen. Eine Studie zeigt, dass die Einnahme von Hopfen die Schwere der Hitzewallungen während der Wechseljahre nach sechswöchiger Behandlung verbesserte. In der Volksmedizin wird Hopfen bei Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und Blasen- und Nierenleiden eingesetzt.

## Laut Hildegard von Bingen

Die antibakterielle Wirkung beschreibt schon Hildegard von Bingen. Das Wissen aus der Volksmedizin machte ihn dann erst im Mittelalter zu einer Bierzutat. In einer Zeit ohne Kühlschränke war Hopfen ein natürliches Konservierungsmittel. Seine bittere Note würzte das Bier außerdem. Als Schlafmittel ist Bier weniger geeignet. Denn die Wirkung des Hopfens wird durch den Alkohol und die wassertreibende Wirkung des Getränks beeinträchtigt.

## Hopfen bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe

Neben seiner bekannten Rolle in der Bierherstellung besitzt Hopfen eine lange Tradition als Heilpflanze in der Volksmedizin. Schon im 12. Jahrhundert beschrieb Hildegard von Bingen seine wohlthuende Wirkung auf Magen und Psyche.

Ein zentraler phytotherapeutischer Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Schlafstörungen und nervöser Unruhe.

## Hopfen wirkt...

### ✓ beruhigend

Hopfen wirkt dämpfend auf ein überreiztes Nervensystem. Verantwortlich dafür ist unter anderem die Beeinflussung des GABA-Systems ( $\gamma$ -Aminobuttersäure), dem wichtigsten hemmenden Neurotransmittersystem im Gehirn. Dadurch kann sich innere Anspannung lösen, ohne dass es zu einer künstlichen „Sedierung“ kommt. Die Wirkung wird als ausgleichend beschrieben – nicht betäubend.

### ✓ schlaffördernd

Er erleichtert das Einschlafen und unterstützt einen stabileren Schlafverlauf. Diskutiert werden neben GABA-ergen Mechanismen auch Einflüsse auf melatoninabhängige Prozesse. Besonders wirksam zeigt sich Hopfen in Kombination mit Baldrian, da beide Pflanzen synergistisch wirken: Baldrian verkürzt die Einschlafzeit, Hopfen stabilisiert das Durchschlafen.

### ✓ angstlösend

Bei nervöser Unruhe, stressbedingter Reizbarkeit oder innerer Getriebenheit entfaltet Hopfen eine milde angstlösende Wirkung. Diese ist nicht mit klassischen Beruhigungsmitteln vergleichbar, sondern unterstützt den Körper dabei, in sein natürliches Gleichgewicht zurückzufinden.

Zudem gibt es Hinweise auf melatoninabhängige Mechanismen, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützen. In standardisierten pflanzlichen Arzneimitteln werden Hopfenzapfenextrakte häufig mit Baldrian (*Valeriana officinalis*) kombiniert. Studien zeigen, dass diese Kombination die Schlafdauer verlängern kann, ohne die kognitive Leistungsfähigkeit oder das psychische Befinden am Folgetag zu beeinträchtigen. Auch die Ergänzung mit Melisse oder Passionsblume hat sich in der Praxis bewährt.

Eine sedierende „Überhangwirkung“ wie bei synthetischen Hypnotika wird in der Regel nicht beobachtet.

Die European Medicines Agency (EMA) stuft die weiblichen Blütenstände (Hopfenzapfen) als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. Anerkannt ist die Anwendung:

- ✓ zur Linderung leichter Symptome psychischer Belastung
- ✓ zur Förderung des Schlafs

Moderne klinische Untersuchungen bestätigen die traditionelle Nutzung bei Unruhe- und Stresszuständen. Besonders überzeugend zeigen sich Daten zu Kombinationspräparaten aus Hopfen und Baldrian, die eine Verbesserung der Schlafqualität ermöglichen, ohne tagsüber Leistungsfähigkeit oder Aufmerksamkeit zu beeinträchtigen.

## Gut verträglich und traditionell bewährt

Hopfen wirkt nicht abrupt, sondern regulierend – ein sanfter Impuls für mehr Ruhe, besseren Schlaf und innere Stabilität.



## Mariazer Schlaf Tonikum

Für einen gesunden Schlaf. Unterstützt Entspannung, erleichtert das Einschlafen und fördert einen erholsamen Schlaf. Mit Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und Orangenblüten.

500ml € 18,90

## Hopfen bei Wechseljahresbeschwerden

Die Wechseljahre sind keine Erkrankung, sondern ein natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Dennoch bringt diese Phase spürbare körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Der sinkende Östrogenspiegel beeinflusst nicht nur den Zyklus, sondern auch Schlaf, Temperaturregulation, Stimmung, Haut, Schleimhäute und Stoffwechsel.

Viele Frauen erleben diese Zeit als Umbruch – manchmal herausfordernd, oft aber auch als Chance zur Neuorientierung.

## Was geschieht im Körper?

Mit dem Nachlassen der hormonellen Aktivität der Eierstöcke kommt es zu einer allmählichen Umstellung des gesamten Organismus. Östrogen wirkt im Körper nicht nur auf die Gebärmutter, sondern auch auf:

- ✓ das Nervensystem
- ✓ den Knochenstoffwechsel
- ✓ das Herz-Kreislauf-System
- ✓ Haut und Schleimhäute
- ✓ den Schlaf-Wach-Rhythmus

Deshalb sind die Beschwerden so vielfältig.

## Typische Symptome können sein

- ✓ Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ innere Unruhe oder Reizbarkeit
- ✓ Zyklusunregelmäßigkeiten
- ✓ Gewichtszu- oder Abnahme
- ✓ trockene Schleimhäute

Nicht jede Frau erlebt alle Symptome – und nicht jede empfindet sie als belastend. Entscheidend ist die individuelle Begleitung.

## Pflanzliche Unterstützung

Der Echte Hopfen – *Humulus lupulus* – enthält das Phytoöstrogen 8-Prenylnaringenin. Dieser Pflanzenstoff kann an Östrogenrezeptoren binden und milde hormonähnliche Effekte vermitteln. Studien zeigen, dass standardisierte Hopfenextrakte Hitzewallungen reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern können. Zusätzlich wirkt Hopfen beruhigend, schlaffördernd und angstlösend – ein wertvoller Aspekt bei nächtlicher Unruhe.

Studien deuten darauf hin, dass standardisierte Hopfenextrakte:

- ✓ Hitzewallungen reduzieren können
- ✓ klimakterische Beschwerden insgesamt leicht lindern
- ✓ möglicherweise positiv auf die Knochenmineraldichte wirken

Damit bietet Hopfen eine interessante pflanzliche Option für Frauen, die eine sanfte, nicht-hormonelle Unterstützung suchen.

## Weitere pflanzliche Begleitung aus der Traditionellen Europäischen Medizin

- Salbei bei Hitzewallungen
- Rotklee mit Phytoöstrogenen
- Mönchspfeffer zur Zyklusregulation
- Frauenmantel zur hormonellen Balance
- Johanniskraut bei Stimmungstief



Jede Frau erlebt diese Phase individuell. Deshalb setzen wir in unserer Apotheke auf persönliche Beratung und maßgeschneiderte Rezepturen.

## Ganzheitlicher Ansatz

Neben Heilpflanzen spielen auch Lebensstilfaktoren eine zentrale Rolle:

- Bewegung
- Stressreduktion
- ausreichend Vitamine
- ausgewogene Ernährung
- Darmgesundheit

Die Wechseljahre können eine Chance sein, innezuhalten und den eigenen Lebensrhythmus neu auszurichten – achtsam, bewusst und mit neuer innerer Klarheit.



## Mariazeller Frauenmantel Tropfen

Für ein gesundes hormonelles Gleichgewicht der Frau, stärkt das weibliche Wohlbefinden und wird traditionell bei Frauenbeschwerden eingesetzt.

50ml € 16,90



### Mariazeller Menowohl Elixier / Kügelchen

Hilft, das natürliche weibliche hormonelle Gleichgewicht einzustellen und lindert Wechselbeschwerden.

50ml/30ml € 18,90

### Mariazeller Menoforte Kapseln

Pflanzliche Kapseln zur Unterstützung während der Wechseljahre, speziell zur Begleitung hormoneller Veränderungen und typischer Beschwerden.

60 Kps. € 37,50



### Mariazeller Salbei Tropfen

Traditionell verwendete pflanzliche Tropfen, u.a. zur Unterstützung bei innerem Ungleichgewicht und allgemeinen Frauen- bzw. Hormonbeschwerden.

50ml € 16,90

### Mariazeller Schlafwohl Tee

Fördert einen gesunden, erholsamen und tiefen Schlaf. Mit Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel und Orangenblüte.

60g € 9,60



### Mariazeller Schlafwohl Elixier / Kügelchen

Für einen gesunden Schlaf. Verbessert die Schlafqualität, erleichtert das Einschlafen, hilft durchzuschlafen und fördert Entspannung und innere Ruhe nach stressigen Tagen.

50ml/30ml € 18,90

### Johanniskraut Tropfen

Traditionelle pflanzliche Tropfen zur Unterstützung von Stimmung, innerer Ausgeglichenheit und Nervenkraft.

50ml € 16,90





# Der Baldrian

## Der Echte Baldrian zählt zu den ältesten und bekanntesten Heilpflanzen der Menschheitsgeschichte.

Bereits bei Hippokrates und Plinius wurde er sehr geschätzt; im Mittelalter glaubte man das Heilkraut könne geradezu alles heilen. Es wurde bei Verdauungsproblemen, bei Kopfschmerzen, Augenschmerzen, offenen Wunden und sogar bei der Pest verabreicht. Für die Heilkundige Hildegard von Bingen war die Baldrianwurzel das perfekte Mittel zur Heilung von Gicht und Krampfleiden.

Aufgrund des speziellen Geruchs, welcher Katzen anlockt, wurde die Pflanze auch als „Hexenkraut“ bezeichnet; man glaubte es halte Hexen und böse Geister fern. Heutzutage ist der Baldrian vor allem als eines der meistgenutzten pflanzlichen Beruhigungsmittel bekannt.

Der lateinische Name dieser in Europa und Asien vorkommenden Pflanze ist *Valeriana Officinalis* und leitet sich vom lateinischen „valere“ (stark sein, gesund sein) ab. Die Heilkraft der Pflanze steckt hauptsächlich im ätherischen Öl der Wurzeln, welches sich aus diversen wirkungsvollen Stoffen zusammensetzt wie Valeranon, Valerensäure, Valerenal.

Aus klinischen Studien ist bekannt, dass die Inhaltsstoffe das zentrale Nervensystem stimulieren, was zu einer beruhigenden und entkrampfenden Wirkung führt. Diese Wirksamkeit ist medizinisch anerkannt.

Die Wirkung von Baldrian geht aber tatsächlich weit über die beruhigende Wirkung hinaus: traditionell nutzt man ihn auch bei geistiger Überanstrengung, Konzentrationsschwäche, Migräne, Schlaflosigkeit, hohem Blutdruck, Depression, gegen Stress und Reizbarkeit, Angst und Hysterie. In einem Vollbad kann er muskelentspannend wirken und außerdem gibt es Hinweise, dass Baldrian sogar bei Hitzewallungen, PMS-Beschwerden und Restless-Leg Syndrom helfen kann.

Baldrianpräparate werden meist in Form von Tabletten oder Kapseln eingenommen, aber auch Tinkturen und Tees sind üblich, aber auf Grund des Geruchs nicht für jedermann.

## Wichtig bei der Anwendung von Baldrian:

- Manchmal können leichte Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel oder Juckreiz auftreten. Sehr selten kommt es zu Herzrasen.
- Wenn Sie zu viel Baldrian einnehmen, kann es eventuell zu Durchfall, Übelkeit und Erbrechen kommen.
- Bei 15-20% der Bevölkerung kann Baldrian paradoxe Reaktionen auslösen, zum Beispiel Unruhe statt Beruhigung.
- Möglicherweise kann Baldrian die Reaktionsfähigkeit beeinflussen. Daher sollten Sie bis zwei Stunden nach der Einnahme nicht Auto fahren.



## Bitterstoffe

Schon in alten Zeiten war die Bedeutung der Bitterstoffe bekannt: „Was bitter im Mund, ist dem Menschen gesund!“ lautet ein Zitat, das wahrscheinlich vom griechischen Arzt Hippokrates (460 – 370 v.Chr.) stammt. Alle bedeutenden Heilkundigen der traditionellen Medizin nutzten die Heilkräfte von bitteren Pflanzen. Diese sind vielfältig und reichen von Verdauung unterstützend bis appetitanregend. Sehr bedeutend ist eine Beschleunigung der Darmpassage durch Anregung der Verdauungsvorgänge. Aufgrund unserer eher einseitigen Ernährung (fettreich, süß, chemische Zusatzstoffe) entstehen durch eine lange Verweildauer des Nahrungsbreies im Darm verschiedene Giftstoffe, die die Leber und den gesamten Organismus belasten. Dadurch entstehen vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten, auch als „Metabolisches Syndrom“ bekannt: erhöhte Blutwerte von Cholesterin, Blutfetten, Diabetes sowie Bluthochdruck und verschiedene psychische Erkrankungen.

Nach neuesten Erkenntnissen sind Rezeptoren für Bitterstoffe nicht nur im Verdauungstrakt zu finden, sondern auch auf der Haut, auf Immunzellen, in der Lunge und den Bronchien, auf der Harnblase und in den Hoden. Daraus ersieht man die große Bedeutung dieser Pflanzenstoffe, und es wird auch sehr viel damit geforscht, z.B. in der Krebsbehandlung.

Früher wurden die Bitterpflanzen je nach den zusätzlich enthaltenen Wirkstoffen eingeteilt: reine Bitterpflanzen (Enzian, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn, Artischocke, Bitterklee, Hopfen), aromatisch – bittere Pflanzen (Wermut, Schafgarbe, Kalmus, Engelwurz, Bitterorange), scharf – bittere Pflanzen (Ingwer, Galgant, Curcuma) und schleimig – bittere Pflanzen (Isländisches Moos). Heute unterteilt man die Bitterstoffe nach ihrer chemischen Struktur in Sesquiterpene, Diterpene, Iridoide und Hopfenbitterstoffe.

Ein Maß für die Bitterkeit einer Pflanze bzw. eines Stoffes ist der Bitterwert (reziproker Wert der noch als bitter empfundenen

Verdünnung). So findet man bei den bittersten Pflanzen (z.B. Wermut und Enzian) einen Bitterwert von 1:10.000, während synthetische Stoffe viel höhere Werte erreichen (z.B. Denatoniumbenzoat mit 1:100.000.000).

Bitterstoffe findet man auch in Lebensmitteln wie Salaten, Artischocken, Grapefruits und anderen. Diese sollten regelmäßig in den Ernährungsplan eingebaut werden, um eine gesunde Verdauung zu erhalten und so verschiedene Krankheiten zu verhindern. Zusätzlich ist die Verwendung von Bitterkräutern in Form von Gewürzen, Tees oder verschiedenen alkoholischen Zubereitungen empfehlenswert, z.B. die **Mariazeller Magentropfen** oder das **Mariazeller Bitterelixier**.

### Mariazeller Bitter Elixier

Bitterstoffe unterstützen die Funktion von Leber und Galle und verhelfen zu gesunden Cholesterin- und Blutfettwerten.

50ml €18,20



### Mariazeller Magentropfen

Das Original seit 1780 mit 26 Pflanzen, die bei Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit wahre Wunder wirken.

100ml €19,50

# Das Gänseblümchen – Bellis Perennis



## „Er liebt mich, er liebt mich nicht...“

mit jedem abgezupften Blütenblättchen wächst die Spannung, wie es ausgeht. Das kleine zarte Blümchen mit seinen weißen Blütenblättern, wie Strahlen um die goldene Mitte, kennt Ihr Kind mit Sicherheit. Es blüht von März bis November und blinzelt uns manchmal sogar noch mitten im Winter einen strahlenden Gute-Laune-Gruß zu. Das Gänseblümchen gilt als Kinder-Heilpflanze schlechthin, es dient als milde Basispflanze bei fast allen Erkrankungen im Kindesalter. Das Gänseblümchen hat ein ähnliches Wirkspektrum wie Arnika und wird daher oft als die kleine Schwester des Arnikas bezeichnet.

Es enthält Saponine, diese wirken auswurfördernd, sekretionsanregend und schleimlösend. Daher als Bestandteil eines Tees/Sirup, gut geeignet bei festsitzendem Husten. Das Bronchialsekret wird verflüssigt, und kann somit besser abgehustet werden. An der Rachenschleimhaut unterdrücken die Schleimstoffe den Hustenreflex und dämpfen den Reizhusten, sie sind eine schützende Schicht auf der Haut und Schleimhaut. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken juckreizlindernd und entzündungshemmend, wodurch das Gänseblümchen z.B. in Form einer Salbe (**Raphi Gänseblümchensalbe**) bei entzündeten Hautstellen, Milchschorf, Ekzemen, Schürfwunden, blauen Flecken, Prellungen, Quetschungen, Muskelzerrungen und Wachstumsschmerzen eingesetzt werden kann. Zudem enthält das Gänseblümchen stoffwechsellagernde Bitterstoffe.

Bei Insektenstichen lindert der Saft eines frisch zerdrückten Blättchens die unangenehmen Folgen. Es juckt weniger und schwillt weniger an.

Gänseblümchen sind nährstoffreiche Kräuter, die reich an Mineralstoffen (Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen) sowie den Vitaminen A und C sind. Am Gänseblümchen ist alles essbar: Blüte, Stiel und Blätter. Mit seinem nussigen Geschmack kann man es auf vielfältige Weise in der Küche verwenden – sei es für bunte Salate oder auf dem Butterbrot, ob süß als Sirup oder sauer eingelegt als Kapern-Ersatz. Die beste Erntezeit ist April bis August an späten Vormittagen. In dieser Zeit ist ihr Wirkstoffgehalt am höchsten. Es stellt auch einen echten Hingucker dar, wenn Gerichte damit verziert werden.



## Tipp als Beschäftigung für Kinder

### Gänseblümchen Sirup

Denn Kinder können beim Pflücken der Gänseblümchen Blüten und der Herstellung vom Sirup eifrig mithelfen.

Verdünnt mit Wasser ergibt er ein erfrischendes Getränk an einem warmen Tag. Bei Husten kann man den Gänseblümchen Sirup teelöffelweise über den Tag verteilt trinken. Nicht jedoch vor dem Schlafengehen, da der Sirup das Abhusten von Schleim fördert. Der Sirup hält sich verschlossen ca. 1 Jahr und sollte kühl und dunkel gelagert werden.

### Zutaten

120 g Gänseblümchen frisch gepflückt, 1 Liter Wasser  
1000 g Kristallzucker, 2 Stück Bio Zitrone

### Zubereitung

1. In einem Topf das Wasser aufkochen lassen.
2. Eine Zitrone mit heißem Wasser waschen, gut abtrocknen und in Scheiben schneiden.
3. Die Gänseblümchen mit den Zitronenscheiben in einen weiteren Topf geben. Das aufgekochte Wasser über die Blüten gießen. Anschließend 2 Tage an einem kühlen Ort rasten lassen.
4. Nach der Wartezeit vorsichtig durch ein Sieb in einen Topf abseihen.
5. Die zweite Zitrone auspressen und dazugeben, ebenso den Kristallzucker.
6. Anschließend aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen.
7. Sofort in saubere Flaschen abfüllen.



### Raphi Gänseblümchensalbe

Das Gänseblümchen wird auch „Arnika“ der Kinder und Hebammen genannt und wirkt wohltuend bei blauen Flecken, nach sportlicher Betätigung, schwachen Gelenken und Muskulatur oder bei Wachstumsschmerzen.

50ml .... € 15,30



### Raphi Ringelblumensalbe

Altbewährte Heilsalbe für Haut, Schleimhäute und Narben. Pflegend bei trockener Haut, rissigen Fingerkuppen oder Fersen.

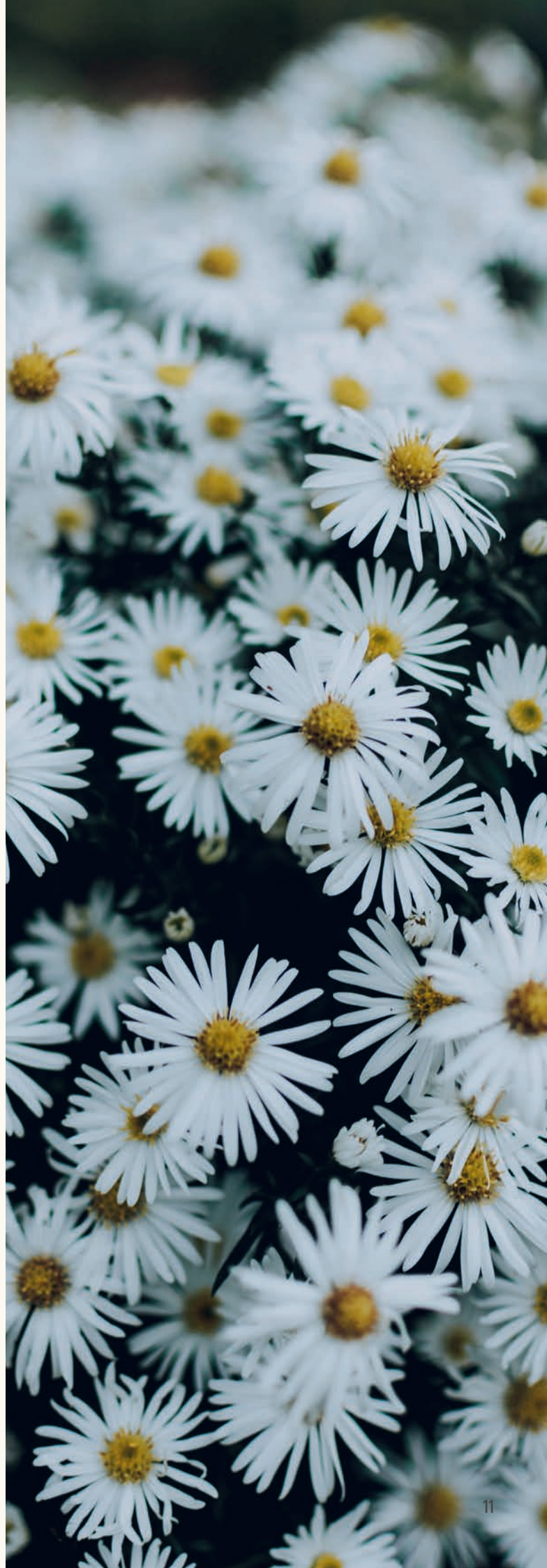
30ml .... € 8,90



### Raphi Stiefmütterchensalbe

Ideale gesunde Pflege für die Haut, wohltuend bei trockener und zu Hautirritationen neigender Haut.

Juckreizstillend.  
50ml .... € 15,30



# Wandern ist mehr als Bewegung

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und die Tage wieder länger werden, beginnt eine der schönsten Zeiten zum Wandern. Der Frühling bringt frische Energie, klare Luft und ein Gefühl von Aufbruch mit sich. Erste Blüten säumen die Wege, Bäche führen wieder mehr Wasser und die Landschaft wirkt lebendig und leicht.

Wandern im Frühling bedeutet, die Natur in ihrer ursprünglichsten Form zu erleben. Noch ist es ruhig auf den Wegen, die Temperaturen sind angenehm und jeder Schritt fühlt sich wie ein sanfter Neustart an. Die Mischung aus kühler Morgenluft und wärmender Sonne schafft ideale Bedingungen, um Körper und Geist in Bewegung zu bringen.

Mit dem Übergang in den Sommer verändert sich die Stimmung: Die Natur steht nun in voller Kraft. Saftige Wiesen, schattige Wälder und weite Ausblicke prägen das Bild. Die Tage sind lang, die Möglichkeiten vielfältig – von gemütlichen Spaziergängen bis hin zu ausgedehnten Bergtouren.

Wanderungen lassen sich wunderbar mit Pausen an klaren Seen oder auf sonnigen Almen verbinden. Gerade im Sommer wird Wandern zu einem intensiven Naturerlebnis.

Das Licht ist kräftiger, die Farben satter und die Luft erfüllt von Düften nach Kräutern, Harz und warmen Gras. Wer früh startet, erlebt die besondere Stille der Morgenstunden, während spätere Touren oft mit beeindruckenden Sonnenuntergängen belohnt werden.

Doch Wandern ist mehr als Bewegung. Es ist eine bewusste Auszeit vom Alltag. Schritt für Schritt entsteht ein Rhythmus, der entschleunigt und gleichzeitig neue Energie schenkt. Die gleichmäßige Bewegung, die frische Luft und die Weite der Landschaft wirken oft klärend und stärkend zugleich.

Ob alleine, mit Freunden oder der Familie – **Wandern verbindet**. Es schafft Raum für Gespräche, für Stille und für das bewusste Wahrnehmen der Umgebung. Jeder Weg erzählt seine eigene Geschichte, und jede Tour hinterlässt ein Stück Ruhe, das man mit nach Hause nimmt.



## Tipp!

Die frühen Morgenstunden sind ideal für Spaziergänge oder Wanderungen – das Licht ist weicher, die Temperaturen angenehmer und die Natur zeigt sich oft von ihrer ruhigsten und schönsten Seite.



### Mariazeller Sportgel

Zur Massage vor und/oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

100ml .... € 19,90



### Mariazeller Magnesium Kapseln

Zur Gesunderhaltung von Muskeln und Nerven.

60Kps. .... € 21,90



# Berg – Natur Apotheke



## Mariazeller Duschgel Frische

Der spritzige Duft der Zitrone in Verbindung mit erfrischendem Schaum belebt Ihr Duschenerlebnis.

200ml .... € 11,30



## Mariazeller Aktiv Tonikum

Ideales Aufbautonikum für Körper, Psyche und Geist.

500ml .... € 18,90

## Mariazeller Pilger Paket

Optimaler Schutz bei längeren Wanderungen. Enthält Edellikör, Hirschtalgcreme, Lippenbalsam, Sportgel, Hustenpastillen sowie Blasen- und Wundversorgung für unterwegs.

€ 24,90



## Mariazeller Herz Elixier

Für ein gesundes Herz und Herz-Kreislauf-System. Herzstärkend, unterstützt die Elastizität der Blutgefäße und hilft den Blutdruck zu normalisieren.

50ml .... € 18,90

## Mariazeller Hirschtalg Creme

Hilft Blasen, Schwielen, Wundscheuern und Hornhaut vorzubeugen und wirkt wie eine schützende zweite Haut.

100ml .... € 17,10



## Mariazeller Lippenbalsam

Pflegt und schützt trockene sowie spröde Lippen mit wertvollen pflegenden Inhaltsstoffen.

4ml .... € 5,50



# Die Natur lehrt uns die Wahrheit – Peter Rosegger

---

Blühende Bäume, saftig grüne Wiesen und warme Sonnenstrahlen auf unserer Haut: Der Frühling in all seiner Pracht ist ins Land gezogen. Nach dem oft tristen Winter eine Wohltat für Körper und Geist. Leider haben wir in unserer schnelllebigen Gesellschaft oft verlernt, inne zu halten und das Erwachen der Natur zu würdigen.

## Die Natur lehrt uns, dass alles seine Zeit hat – das Blühen, das Wachsen, das Loslassen und das Neubeginnen.

Viel eher hetzen wir durchs Leben, jagen ambitionierten Zielen nach und gehen dabei an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit. Unruhe und Nervosität werden zum täglichen Begleiter.

Mit dem Zitat von Peter Rosegger möchten wir Sie dazu animieren, die wundervolle Natur rund um Sie bewusst wahrzunehmen, genießen Sie den Moment, die laue Frühlingsluft, das Vogelgezwitscher. Bewusste Auszeiten in der Natur beruhigen nicht nur das Nervensystem, sondern lassen uns oft auch erkennen, worauf es im Leben wirklich ankommt.

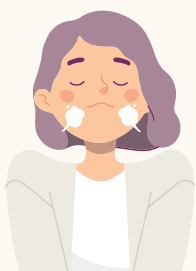




# Anti-Stress Atmung

3-5 Atemzüge nach diesem Schema beruhigen das Nervensystem. Der Herzschlag verlangsamt sich, das Gedankenkreisen wird unterbrochen und Sie können klarer und fokussierter denken.

Die Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und schließen Sie gerne die Augen.



Atmen Sie einmal tief durch die Nase ein, bis die Lunge vollständig mit Luft gefüllt ist – der Brustkorb hebt sich.

Nach der 1. Einatmung versuchen Sie ein weiteres Mal durch die Nase einzuatmen – dieses 2. Einatmen durch die Nase fühlt sich an, als würden Sie seufzen.



Danach atmen Sie lösend durch den geöffneten Mund aus und lassen dabei alles Negative los.



## Mariazeller Duschgel Anti Stress

Nach einem anstrengenden Tag, weckt das Mariazeller Duschgel Antistress Ihre Lebensgeister. Erfrischendes Grapefruit Öl stimuliert den Organismus und schenkt Ihrem Körper neues Wohlfühlgefühl. Genießen Sie den weich zarten Schaum und erfrischen Sie Ihre Sinne.

200ml .... € 11,30

## Mariazeller Johannisbeerspray

Für einen gesunden Hals, Rachen, Stimmbänder und Bronchien. Hilft, allergische Symptome zu lindern.

50ml .... € 16,90



## Mariazeller Kopfwohl Öl

Ätherisches Öl Eukalyptus, Ätherisches Öl Zitrone, Ätherisches Öl Pfefferminze, Jojobaöl.

10ml .... € 15,40



# Heilpflanzen erleben im Herzen von Mariazell

## Neuer Standort für die Kräuterbeete

Die bestehenden 14 Kräuterstationen entlang der Via Sacra haben einen neuen, zentralen Standort gefunden. Im Rahmen eines gemeinsamen Projekts der Stadtgemeinde Mariazell und der Apotheke & Drogerie „Zur Gnadenmutter“ wurden die Beete ins Zentrum von Mariazell übersiedelt und vor der Mittelschule neu gestaltet. Einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen des Projekts leisteten die Schülerinnen und Schüler der Mittelschule und Volksschule Mariazell. Mit viel Begeisterung, Einsatzfreude und Interesse an den Heilpflanzen halfen sie bei der Anlage der Kräuterstationen mit.



Damit entstand ein wunderschöner Platz, an dem heimische Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) für Einheimische, Gäste und insbesondere für die Schülerinnen und Schüler erlebbar werden. Die Kinder wirkten aktiv an der Bepflanzung mit und lernten dabei Wissenswertes über die Wirkung und Anwendung der Heilkräuter nach dem überlieferten Wissen der europäischen Naturheilkunde.

**Die 14 Kräuterstationen laden dazu ein, die Pflanzen mit allen Sinnen kennenzulernen und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden zu entdecken.**

Durch die unmittelbare Nähe zur Schule entsteht ein lebendiger Lernort, an dem traditionelles Heilpflanzenwissen bewahrt und weitergegeben wird. Ergänzt werden die Kräuterbeete durch ein Feld von rund 170 Lavendelpflanzen sowie einen kleinen Rosengarten entlang der alten Kirchenmauer. Die Blütenpracht verschönert nicht nur das Ortsbild, sondern bietet auch wertvolle Lebensräume für Bienen und andere Bestäuber.

In der Mitte des Platzes wurde eine Platane gesetzt, die künftig für natürlichen Schatten sorgen und die Aufenthaltsqualität des neuen Kräutergartens zusätzlich erhöhen wird.

Besonders erfreulich ist, dass der neue Standort barrierefrei ist und somit auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gut zugänglich ist. So können alle Besucherinnen und Besucher die Vielfalt der Heilpflanzen entdecken und die besondere Atmosphäre dieses grünen Begegnungsortes genießen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Kindern, Lehrkräften, Helferinnen und Helfern sowie der Stadtgemeinde Mariazell, die dieses wertvolle Projekt möglich gemacht haben.





# Geführter Spaziergang zu den neuen Kräuterbeeten

## Informationen über Heilkräuter aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

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.

Begleiten Sie uns auf einem kleinen Spaziergang von der Apotheke zu den neuen Kräuterbeet-Stationen. Entdecken Sie bekannte heimische Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) und erfahren Sie Wissenswertes über die Wirkung und Anwendung dieser Heilkräuter nach dem überlieferten Wissen der europäischen Naturheilkunde. Lernen Sie die Pflanzen mit allen Sinnen kennen und entdecken Sie ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Im Anschluss kehren wir gemeinsam zur Apotheke zurück, wo Sie bei einem wohltuenden Stampferl Mariazeller Wurzelklaubler die Kraft der Heilpflanzen genussvoll erleben können.

**Führungen: jeden Samstag von 11. Juli bis 5. September 2026**

**Treffpunkt:** Apotheke & Drogerie „Zur Gnadenmutter“

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr **Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Anmeldung:**

ERFORDERLICH bis Freitag, 17.00 Uhr; Apotheke Tel.: 03882/210

**Kosten:** € 11,- pro Erw., € 7,- pro Kind (6-14) Jahre

\*Sonderführungen für Gruppen ab 6 Personen gegen rechtzeitige Voranmeldung beim TVB Hochsteiermark, Büro Mariazell, Tel. Nr.: +43 3862 55020-20

\* Der Weg ist barrierefrei und auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gut geeignet.



## Die 14 Stationen im Überblick:

- 1 Heilpflanzen für Prostata
- 2 Heilpflanzen für Gelenke
- 3 Heilpflanzen für Bronchien und Lunge
- 4 Heilpflanzen für die Frau
- 5 Heilpflanzen der Hildegard von Bingen
- 6 Heilpflanzen für Niere und Blase
- 7 Heilpflanzen für Nerven und Sinnessystem
- 8 Heilpflanzen für Magen und Darm
- 9 Heilpflanzen für Leber und Galle
- 10 Heilpflanzen für das Immunsystem
- 11 Heilpflanzen zum Entschlacken und Entgiften
- 12 Heilpflanzen für Wunden
- 13 Heilpflanzen für den Schlaf
- 14 Heilpflanzen für Herz und Kreislauf

# Linguine mit Tomaten & Oliven

---

## Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Linguine
- Salz und Pfeffer
- 25 g Pinienkerne
- 500 g Kirschtomaten
- 6 Stiel(e) Basilikum
- 135 g Kalamata Oliven ohne Stein
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 3 EL Aceto Balsamico
- 100g Parmesan

## Und so funktioniert's...

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Oliven abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark und Zucker kurz mitbraten. Mit Aceto Balsamico ablöschen, salzen und pfeffern.
4. Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass unter die Tomaten mischen. Dabei auch Oliven und Pinienkerne zugeben. Mit Parmesan und Basilikum bestreuen.



# Frühjahr/Sommer – Gewinnspiel

## So funktioniert's:

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

**Er liebt mich, er liebt mich nicht.... Welche Heilpflanze ist gemeint?**

	Ä			E			Ü				E	
--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	---	--

**1.Preis** Mariazeller Bitter Elixier 50ml, Mariazeller Schlaf Tonikum 500ml, Mariazeller Entspannungsbad 200ml, Wert €53,20

**2.Preis:** Mariazeller Sportgel 100ml , Mariazeller Magnesium Kps 60 Stk., Wert €41,80

**3.Preis:** Pilger Paket, Wert €24,90

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Winter-Gewinnspiels, Frau Scheibner, 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 31.08.2026 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 abgegolten werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



## 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.

**Kosten:** Euro 80,-

**Anmeldungen** nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882/210 entgegen oder per E-Mail: [office@zurgnadenmutter.at](mailto:office@zurgnadenmutter.at)

Deshalb gehört der Aderlass auch zu den wichtigsten Methoden der Entgiftung und zur Gesunderhaltung des Körpers.

**Dienstag, 27.10.2026**

**Beginn:** 07:00 Uhr

(NÜCHTERN) mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung mit beratender  
**Ärztin Dr. Regina Webersberger**



## 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](mailto: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](mailto: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: Wolfgang Steinbauer, [www.wolfgangsteinbauer.com](http://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