



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu Erleben

Frühjahr



Frühling - Zeit des
Neubeginns

Seite 3

Gesundheit



Allergien im Griff

Seite 5

Heilpflanzen



Vital mit Bitter-
stoffen

Seite 6

Ernährung



Ernährung nach
TEM

Seite 7



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Nach einer schöpferischen Pause halten Sie eine neue Ausgabe unseres „Mariazeller Gesundheitsboten“ in der Hand. Freuen Sie sich diesmal auf ein paar interessante und wissenswerte Informationen zum Thema „Frühling“. In den kommenden Ausgaben möchten wir regelmäßig über Heilkräuter für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sowie über Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin informieren.

Frühlingszeit ist Aufbruchzeit. Es ist Zeit, wieder frische Luft in die Räume zu lassen, wieder durchzuatmen und nach den Wintermonaten Körper, Psyche und Geist in Schwung zu bringen. Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf und auch wir spüren wieder wie die Lebensgeister in uns aktiv werden. Die Frühjahrsausgabe des „Mariazeller Gesundheitsboten“ enthält viele Tipps und Empfehlungen, damit Sie voller Elan in den Frühling starten können.

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

Gratis- PRODUKTKATALOG



Gerne senden wir Ihnen kostenlos unseren Produktkatalog zu. Rufen Sie uns einfach an ☎ +43 3882 2102 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

Bestellungen sind auch über den Online-Shop www.zurgnadenmutter.at möglich.



Mag. Bernhard Widlhofer

FRÜHLING - ZEIT DES NEUBEGINNS

Endlich ist das Frühjahr da und der Winter neigt sich dem Ende zu! Sehnsüchtig warten wir schon auf die wärmenden Strahlen der Sonne und es zieht uns in die Natur hinaus. Diese uralte Sehnsucht steckt seit tausenden von Jahren in unseren Genen und findet ihren Ursprung in Ritualen und Festen aller Kulturkreise. Im europäischen Raum etwa feierten schon die Kelten zur Tag-und-Nachtgleiche am 21. März das Fest zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Ostara, ein Sonnenfest, das von der christlichen Religion später aufgegriffen wurde und als Auferstehungsfest Ostern (das Datum richtet sich nach dem 1. Vollmond im Frühling) gefeiert wird. Auch in anderen Mythologien spielt die Verehrung der Fruchtbarkeitsgöttinnen eine große Rolle, sind sie doch für ein reiches Wachstum der Vegetation zuständig – und damit für das Überleben der bäuerlichen Gemeinschaften!

Der Frühling ist schon eine ganz spezielle Jahreszeit. Er zeigt uns am stärksten die enormen Kräfte, die in unseren Pflanzen stecken. Beobachten Sie einmal ganz bewusst, wie schnell sich etwa eine Knospe an einem Baum oder Strauch entwickelt – man kann es fast live miterleben, wie sich aus einem harten braunen „Knopf“ ein Blatt nach dem anderen herauschält und entfaltet! Oder wie eine Knollenpflanze, etwa eine Frühlingsknotenblume oder ein Schneeglöckchen, den Schnee rund herum zum Schmelzen bringt und so Platz schafft für ihre noch empfindlichen ersten Blätter. Sehen Sie sich einmal auf einer Wiese um, die eben noch braun und vertrocknet daliegt und schon in kurzer Zeit voll von grünen, frischen Kräutern und Gräsern ist! Hier findet man dann auch die wertvollsten Helfer für diese Zeit der Erneuerung.

Die jungen Brennesseltriebe, die Löwenzahnblätter, die schon erste Blüten zeigende Gundelrebe, die noch weichen „Wedel“ des Ackerschachtelhalmes, der Bärlauch, das liebeliche Gänseblümchen oder die frischen Blätter der Birke weisen uns darauf hin, dass jetzt „Frühjahrsputz“ für den Körper angesagt ist. Sie fördern die ausleitenden Organe – Leber, Niere, Blase, die Haut und auch die Lymphe werden angeregt und aktiviert. Sinnvoll ist dabei auch das Binden von frei werdenden Giftstoffen (zum Beispiel mit Heilerde) damit diese im Körper keine Schäden anrichten können.

Und natürlich ist die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit (am besten in Form von stillem Wasser oder Kräutertee) zur Ausschwemmung des „Abfalls“ unerlässlich. Diese Reinigung stärkt auch das Immunsystem und die Darmtätigkeit und erhellt das Gemüt und die Psyche des Menschen. Denn das Abwerfen von Ballast, das heißt die Entgiftung und Entschlackung, befreit unsere Gedanken und schärft auch die Sinne! Hildegard von Bingen verwendete zum Beispiel in diesem Sinne das Veilchen – eines der lieblichsten Frühlingsblümchen – in Form eines Medizinalweines zur Aufhellung des Gemütes bei Schwermut, Antriebslosigkeit, Bedrücktheit und zum Ausgleich von Stimmungsschwankungen.

Die wertvollen Frühjahrskräuter liefern uns zusätzlich noch Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe in Hülle und Fülle und kräftigen den gesamten Organismus. So können nach der Reinigung und Entgiftung die Speicher mit frischer Energie gefüllt und so die nötige Kraft für neue Aktivitäten aufgebaut werden. Nutzen Sie diese Chance zur Erneuerung, starten Sie richtig durch und vergessen Sie dabei nicht, die Schönheit, Vielfältigkeit und Vitalität der Natur zu genießen!



Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2016.



Mariazeller Entschlackungspaket für den Frühling

Die wirksamsten Produkte zum gesunden Entgiften, Entschlacken und Entsäuern in einem Paket:
 4 x Mariazeller Phytotropfen (Löwenzahn, Edelkastanie, Birkenknospen & Zinnkraut)
 1 x Siriderma Basisches Badepulver
 1 x Argiletz Heilerde
 1 x Mariazeller Basen-Tee

Paketpreis: € 72,00



Mariazeller Schlankheitskur

Die Mariazeller Schlankheitskur ist eine Mischung aus speziell ausgewählten Pflanzen, die stoffwechselanregend, entgiftend und entschlackend wirken. Ideal zur Unterstützung einer Entschlackungskur und bei Gewichtsabnahme.

250ml € 24,90



Frühlings-GEWINNSPIEL

Gewinnspielfrage: Wann wurde die Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ gegründet? 1718 1850 1910

Für die ersten 20 richtig ausgefüllten Gewinnscheine gibt es ein kleines Überraschungsgeschenk.

Vorname Nachname

Strasse

Plz Ort

E-Mail Telefon

Und so funktioniert's: Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 30. April 2016 in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell.

Abgabeschluss ist der 30. April 2016. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimme ich der Veröffentlichung meines Namens in der Kundenzeitschrift und auf der Website der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ zu. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar eingelöst werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

ALLERGIEN IM GRIFF

DIE SYMPTOME VON HEUSCHNUPFEN & CO LASSEN SICH GUT AUF SANFTE WEISE MILDERN.

Des eines Freud, des anderen Leid - so könnte man die Situation für Allergiker im Frühjahr beschreiben. Kaum sind die ersten Anzeichen von Frühling zu sehen, beginnen auch die Beschwerden in Augen und Nase. Erle, Haselstrauch und Birke schicken ihre Pollen mit dem Wind aus - heuer waren auf Grund des milden Winters schon Anfang Jänner erste Reaktionen zu merken. Immer mehr Menschen sind von Allergien betroffen, man spricht von mittlerweile 25% in Mitteleuropa - Tendenz stark steigend!

Allergische Reaktionen entstehen immer auf Grund eines fehlgeleiteten Immunsystems, das seine Abwehrreaktionen gegen irrtümlich als „feindlich“ erkannte Allergene richtet - etwa Pollen, Schimmelsporen, Tierhaare, Exkrememente von Hausstaubmilben usw.. Nach neuesten Erkenntnissen ist bei sehr vielen Betroffenen eine Fehlbesiedelung der Darmschleimhaut feststellbar. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass Kinder von Allergikerinnen häufiger an Allergien leiden als nicht vorbelastete Kinder - wird doch die Darmflora des Säuglings sehr stark vom

mütterlichen Mikrobiom bestimmt! Eine nachhaltige Darmsanierung ist daher oberstes Gebot einer Allergiebehandlung. Zunächst muss der Darm von Giftstoffen und Verkrustungen gereinigt werden. Dazu eignet sich sehr gut das Bärwurz-Mischpulver nach Hildegard von Bingen in Kombination mit Bitterstoffen ca. 3 Wochen lang. Den anschließenden Aufbau der Darmflora mit einem hochwertigen Probiotikum empfehle ich über mindestens 3 Monate. Diese Kur ist wenn möglich in der allergiefreien Zeit durchzuführen, sie ist aber jederzeit sinnvoll.

Bei akuten Beschwerden durch Pollen oder andere Allergene helfen das Mariazeller Allergowohl Elixier (auch als Kügelchen ohne Alkohol erhältlich) und der Mariazeller Johannisbeerspray über die unangenehmen Auswirkungen hinweg.

Der Vorteil dieser pflanzlichen Präparate:

Sie machen nicht müde und können auch über einen längeren Zeitraum problemlos angewendet werden! Durch die sanfte Wirkung sind sie auch für Kinder bestens geeignet!



Pollenkörner



Mariazeller Darmpflege-Kapseln

Lactobakterienpulver unterstützt die Darmflora und verbessert die Verdauung.

60 Stk.: € 17,70



Mariazeller Allergowohl-Elixier/Kügelchen

Macht den Körper resistenter gegenüber unangenehmen Umweltbedingungen. Es fördert die Immunität, die körpereigenen Entgiftungsprozesse und unterstützt die Atmungsfunktion.

Elixier: 50ml € 17,10

Kügelchen: 30ml € 17,10



Mariazeller Johannisbeerspray

Bei Allergien, Heuschnupfen, allergischem Asthma, Ekzemen und chronischen Entzündungen. Einnahmeempfehlung: 3 x täglich einen Sprühstoß direkt in den Mund. Im Akutfall kann die Anwendung viertelstündlich mehrmals täglich erfolgen.

50ml: € 16,20



Bestellungen sind auch über den Online-Shop www.zurngadenmutter.at möglich.

GESUND UND VITAL MIT BITTERSTOFFEN

Eine Pflanzengruppe, die für unsere Gesundheit sehr wichtig ist, sind die Bitterstoffpflanzen. Bitterstoffe fördern die Durchblutung, bringen Wärme, Kraft und Energie in den Körper, unterstützen den Stoffwechsel und die Aufspaltung unserer Nahrungsmittel in Nährstoffe, die unsere Zellen ernähren. Weiters fördern sie die Verdauung, regen die Produktion der Verdauungsflüssigkeiten in den Bauchorganen (Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse) an, stärken unseren gesamten Organismus und erhalten ihn gesund und vital.

Schon Hippokrates sagte: „Gesundheit und Krankheit entscheiden sich im Bauchraum.“ Aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, werden unsere Zellen aufgebaut und genährt. Nehme ich gute Lebensmittel zu mir, dann kann ich jede einzelne Zelle in meinem Körper gut nähren.

Bitterstoffe fehlen in unserer heutigen Ernährung fast vollkommen. Niemand ist mehr gewohnt, bitter zu essen. Selbst die Nahrungsmittel, die früher bitter geschmeckt haben, wie z.B. Endiviansalat, schmecken heute durch die Glashauskultur nicht mehr so bitter. Jeder Erwachsene sollte regelmäßig Bitterstoffe zu sich nehmen.

Wie schon erwähnt, regen Bitterstoffe die Produktion der Verdauungssäfte an. Diese spalten unsere Nahrung auf und sind beteiligt an einem optimalen pH-Wert im Magen und Darm. Weiters unterstützen sie die Bewegung der Darmmuskulatur, was Verstopfung oder Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen vorbeugt. Viele Menschen leiden heute unter dem Magenbakterium „Helicobacter pylori“, Darmpilzen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch unsere heutige Ernährung, wenig Bewegung und viel Stress ist unser Körper oft übersäuert. Bitterstoffe haben eine basische Wirkung auf unseren Körper und helfen ihm in der Entschlackung und Entgiftung.

Welche Heilpflanzen enthalten Bitterstoffe?

Alle Frühlingskräuter enthalten mehr oder weniger Bitterstoffe – Schafgarbe, Löwenzahn, Gundelrebe, Brennnessel, Beifuß, Wegerich, Wiesenkerbel, Brunnenkresse, Gänseblümchen. Daneben Kalmus, Enzian, Tausendguldenkraut, Wermut, Kardobenediktenkraut oder Engelwurz.

Mit Frühlingsalaten, Kräutersuppen und Kräuterstrichen helfen Sie Ihrem Körper zu entschlacken und gleichzeitig die Zellen mit Nährstoffen und Energie zu versorgen. Beliebt und bekannt sind auch Tinkturen oder Tees mit Bitterstoffen wie Schwedenbitter, Bitterelixier oder Leber-Galle-Teemischungen, die meist Bitterkräuter enthalten.

Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner

1. Mariazeller Leber-Galle Tee 50g€ 9,20

Für eine gesunde Leber und Galle

2. Mariazeller Bitterelixier 50ml€ 17,10

Ergänzt die fehlenden Bitterstoffe in unserer täglichen Ernährung.

3. Mariazeller Schwedenbitter 500ml€ 15,90

mit Safran. Allheilmittel der Maria Treben.



Rezept - Frühlings-Kräutersuppe

Triebspitzen von Beifuß und Wiesenkerbel, Blätter von Brennnessel, Brunnenkresse, Wegerich und Schafgarbe, die Blüten, Knospen und Blätter von Gänseblümchen, Gundelrebe und Löwenzahn sammeln und waschen.

Etwas Butter in einen Suppentopf geben, erhitzen und fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehen dünsten. Eine große Kartoffel würfelig schneiden und dazugeben, andünsten und langsam mit Wasser oder Gemüsebrühe übergießen. Kräuter klein schneiden, dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf die Suppe pürieren.





Mag. Sigrid Wegscheider

ERNÄHRUNG NACH DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN

Die Traditionelle Europäische Medizin ist ein Heilsystem auf Basis von Natur- und Geisteswissenschaften, das auf Jahrtausende alte Erfahrung beruht. Dazu gehörten die Volksheilkunde und Gelehrtenmedizin. In der Volksheilkunde waren die „Wissenden“ vorwiegend die Frauen. In der Gelehrtenmedizin lehrten Heilkundige und Ärzte wie Hippokrates von Kos, Galen von Pergamon, Paracelsus, Sebastian Kneipp oder Hildegard von Bingen. Schon Hippokrates betonte die zentrale Stellung von Lebensführung und Nahrungsmittel für die Gesunderhaltung und Genesung. Er sagte: „Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.“ Die Ernährung ist auch heute noch ein bedeutender Bestandteil der Gesundheit.


Die TEM betrachtet den Menschen immer ganzheitlich (Körper, Psyche, Geist und Seele, Energiesystem) und als Teil der Natur. Daher werden Jahresrhythmen bzw. -zeiten, Anlagen (Temperamente), Konstitution, Lebenssituation, Klima, Wetter, Tageszeit und Wirkung der Lebensmittel nach TEM mitberücksichtigt. Die Basis der Gelehrtenmedizin bildete immer die Säftelehre mit ihren vier Humores (Säften): Blut (Sanguis), Schleim (Phlegma), Gelbgalle (Cholera) und Schwarzgalle (Melancholera).

Sie geben Wärme und Feuchtigkeit bzw. Energie und Nahrungsstoff. Die vier Säfte haben ihren Ursprung in der Leber. Je nach den Nahrungsqualitäten entsteht aus fetten, öligen, kühlen, wässrigen und kohlehydratreichen Bestandteilen Phlegma, aus warmen, süßen, feuchten, Sanguis, aus bitteren, reizenden, trockenen Cholera und aus kühlen, trockenen, mineralreichen Bestandteilen Melancholera. Gesundheit ist dann gegeben, wenn die vier Säfte im Gleichgewicht sind. Den Säften werden jetzt auch Konstitutionstypen zugeordnet – Sanguiniker, Phlegmatiker, Cholерiker und Melancholiker. Unser Konstitutionstyp ist uns in die Wiege gelegt. Klima, Jahreszeit, Tageszeit, und Lebensweise wirken sich auf die aktuelle Befindlichkeit aus. In den nächsten Ausgaben möchte ich Ihnen die Konstitutionstypen und ihre optimale Ernährung näher vorstellen.

In der Natur gibt es ähnliche Zuordnungen:


Phlegma:	Wasser	kalt	feucht	Nacht	Winter	Norden
Sanguis:	Luft	warm	feucht	Morgen	Frühling	Osten
Cholera:	Feuer	warm	trocken	Mittag	Sommer	Süden
Melancholera:	Erde	kalt	trocken	Abend	Herbst	Westen

Zur Erhaltung unserer Gesundheit ist es sinnvoll, die Naturrhythmen zu beachten.




Die Kälte lässt nach, die Wärme nimmt zu. Die Feuchtigkeit wurde im Winter aufgebaut. Die Kost sollte leicht, nährend, leicht verdaulich sein, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten. Der Körper sollte von den Winterschlacken befreit werden.

FRÜHLING




Die Wärme dominiert. Die Feuchtigkeit nimmt ab, die Trockenheit zu. Jetzt tut kühle und befeuchtende Nahrung gut.

SOMMER



Die Trockenheit hält an. Die Wärme lässt nach. Die Kälte nimmt zu. Regionale, nicht zu schwere Kost überlastet den Verdauungstrakt nicht und verhindert, dass Winterspeck angelagert wird, da der Körper im Herbst von Natur aus zum Speichern neigt.

HERBST



Die Kälte dominiert. Die Trockenheit nimmt ab, die Feuchtigkeit zu. Unser Körper braucht jetzt nährnde, wärmende Mahlzeiten.

WINTER

AKTUELLES IM FRÜHLING 2016



MITTWOCH
09. MÄRZ
19 UHR

Vortrag: Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Vortragende: Frau Mag. Sigrid Wegscheider (Ernährungsexpertin nach TEM)
Teilnahme - KOSTENLOS | Voranmeldung erbeten!

MITTWOCH
04. MAI
19 UHR

Vortrag: Die Heilmittel der Hildegard von Bingen
Vortragender: Herr Mag. Bernhard Widlhofer
Teilnahme - KOSTENLOS | Voranmeldung erbeten!

HEILPFLANZEN-AKADEMIE:

Erklärtes Ziel der im Jahr 2012 von Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner gegründeten Schule ist es, das Wissen um die Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin und ihre Wirkstoffe zu bewahren und an Interessierte weiterzugeben. Dazu gehört auch das Vermitteln der richtigen Zubereitungen und Anwendungen der einzelnen Rezepturen - und zwar so, dass jeder das Erlernte zu Hause sofort umsetzen kann.

FR. & SA.
03. & 04. JUNI
08 - 17 UHR

Themen: Archetypenlehre, Heilpflanzen für Magen/Darm, Leber/Galle, Niere/Blase, Prostata
Je nach Wetter mit Heilkräuter-Wanderung und/oder praktischem Arbeiten.
Vortragende: Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner
Seminargebühr: € 320,- | Voranmeldung erbeten!

Veranstaltungsort: Apotheke & Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell

Für Anmeldungen & Infos stehen wir Ihnen gerne unter der Tel. Nr.: 03882/2102 oder per Mail: info@angelikaprentner-tem.com zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

HEILIGE UND HEILENDE WEGE NACH MARIAZELL

Geführte Wanderungen mit Infos über Heilkräuter aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Führungen im Juli und August immer Samstags. Weitere Samstags-Termine im Frühjahr und Herbst: 14. und 28. Mai, 11. und 25. Juni, 10. und 24. September, 8. und 22. Oktober. Uhrzeit: 10:00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie in der nächsten Ausgabe des „Mariazeller Gesundheitsboten“ bzw. auf unserer Homepage www.zurgnadenmutter.at (Unsere Apotheke/Termine) oder beim Tourismusverband Mariazellerland unter der Tel.Nr.: 03882/2366.



www.zurgnadenmutter.at

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“
Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner
Hauptplatz 4, 8630 Mariazell
Tel.: +43/(0)3882/2102, office@zurgnadenmutter.at
www.zurgnadenmutter.at

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:** 500 Stk. | **Realisation:** Soom-Media (Erwin Ramisch, Creative Media Design)
Fotocredits: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, pexels.com | **Druck:** flyeralarm.at | **Papier:** 135g Bilderdruck matt.
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.