



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu erleben

Die Frau



Die drei Zyklen

Seite 3

Entgiften & Entschlacken



Zentrales Thema
der Heilkunde

Seite 5

Schafgarbe



Wirkung &
Einsatzgebiete

Seite 7

Allergien & Darmmikrobiom



Tipps für
Allergiker

Seite 8

Ernährung im Frühjahr



Die Verdauung in
Schwung bringen

Seite 10

Ausgabe 13 | Frühjahr 2020

Salbei

Der Salbei ist ein wertvolles Heilkraut in den Wechseljahren. Er hemmt die Schweißbildung, stärkt die Nerven und wirkt beruhigend. Der Tee davon sollte lauwarm bis kühl getrunken werden. 1 Teelöffel Salbei auf 1 Tasse heißes Wasser, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, abkühlen lassen und schluckweise trinken. Praktisch sind auch Salbeitropfen, 10- 15 Tropfen in Wasser verdünnt.

Granatapfel

Die Samenmantel der Granatapfelkerne sind eine reichhaltige Quelle an pflanzlichen Östrogenen. In Ländern, wo der Granatapfel herkommt, kauen Frauen die Kerne, um jung zu bleiben. Tropfen oder Säfte davon werden vorbeugend oder bei Beschwerden 1-2x täglich 1 Esslöffel mit wenig

Wasser verdünnt eingenommen. Säfte können auch pur getrunken werden.

Alant

Die Wirkung der Alantwurzel wird auch gerne als Sonnenkraft für die Wechseljahre bezeichnet. Bekannt als Heilpflanze gegen Altershusten hat er auch eine stimmungsaufhellende Wirkung auf die Psyche bei Angstzuständen, Melancholie und Traurigkeit. Weiters wirkt er bindewebstärkend bei Senkungsbeschwerden, Reizblase oder hormonell bedingte Kopfschmerzen in den Wechseljahren.

Rotklee

Der Rotklee ist heute sehr gut untersucht und seine positive Wirkung in den Wechseljahren gut belegt. Er

wirkt östrogenartig, blutreinigend und hemmt den Knochenabbau. Besonders wohltuend wirkt er, gemeinsam mit der weißen Taubnessel, bei trockenen Vaginalschleimhäuten und Weißfluss als Sitzbad. Tee: 1-3 Tassen täglich mit Frauenmantel gemischt
Tropfen: 1-3x täglich 10 Tropfen mit wenig Wasser verdünnt einnehmen

Silberkerze

Die Silberkerze stammt ursprünglich aus Nordamerika. In den Wechseljahren wird sie empfohlen bei Schweißausbrüchen, Wallungen, Schlafstörungen (gemeinsam mit Hopfen) und bei rheumatischen Beschwerden.

Mariazeller Frauenpower Tee

Für gesunde Haut, gesunde Schleimhäute, Augen, Gelenke, ein gesundes Immunsystem, eine gesunde Verdauung, Säure-Basen-Balance, Herz-Kreislauf, eine gesunde Niere, Blase, Leber und Galle sowie einen gesunden Atmungstrakt.
60g 9,60€

**Mariazeller Menoforte Kapseln**

Unterstützen die Balance und das Wohlbefinden in den Wechseljahren.
60 Kps 37,50€

Mariazeller Menowohl Kügelchen/Elixier

Hilft, das natürliche weibliche hormonelle Gleichgewicht einzustellen und lindert Wechselbeschwerden.
Kügelchen 30 ml /Elixier 50 ml 17,70€

Mariazeller Venus Kügelchen/Elixier

Fördert das Wohlbefinden der Frau, reguliert den weiblichen Zyklus, lindert Symptome vor und während der Menstruation.
Kügelchen 30 ml /Elixier 50 ml 17,70€

Mariazeller Frauenmantel Tropfen

Für ein gesundes hormonelles Gleichgewicht der Frau, stärken das Frau Sein, stärken weibliche Organe, lindern Frauenbeschwerden.
50ml 15,50€

**ENTGIFTEN UND ENTSCHLACKEN**

Entgiften und Entschlacken war schon immer ein zentrales Thema der Heilkunde. In unserer heutigen Zeit sind Entgiftungs- und Entschlackungskuren wieder sehr aktuell und auch sehr wichtig. Denn unser Körper ist heute sehr belastet, man denke nur an die Pestizidanwendung in der Landwirtschaft, Medikamenten- und Schwermetallrückstände im Wasser, Radioaktivität, gentechnisch veränderte Lebensmittel, Konservierungsmittel, Farbstoffe und Geschmacksverstärker in unserer Nahrung, Abgase, Ozon, Elektrosmog oder Wohnraumgifte.

Empfohlen wird zweimal im Jahr, also im Frühjahr und Herbst, eine Entschlackungskur zu machen, um den Körper in seiner Entgiftungsfunktion zu unterstützen, die belastenden Rückstände auszuweisen und ihn zu reinigen. Zu unseren wichtigsten Entgiftungs- und Ausscheidungsorganen gehören die Schleimhäute von Nase, Rachen und Bronchien, Lunge, Magen-Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren-Blase, Lymphsystem und Haut.

Dadurch dass der Körper von Giften und Schlacken befreit wird, kommt es zu einer Anregung von neuer Blutbildung und zu neuer Lebenskraft und neuer Lebensenergie. Die Zellen und Organe können wieder besser ernährt und regeneriert werden, die Stimmung verbessert sich, die Selbstheilungskräfte werden unterstützt, die Abwehrkräfte gestärkt und der Körper ist nicht mehr so anfällig für Beschwerden und Erkrankungen.

In der Naturheilkunde wurde immer empfohlen, Entgiftungs- und Entschlackungskuren bei abnehmendem Mond zu beginnen, damit

der Körper in seinem natürlichen Rhythmus unterstützt wird. Schon Hildegard von Bingen hat vor 1000 Jahren empfohlen, den Aderlass nach Vollmond, also 1. bis 5. Tag nach Vollmond, zu machen.

**Wichtige Kräuter zum Entgiften und Entschlacken sind:****Birke**

Die Birkenblätter oder der Birken-saft werden seit jeher in Frühjahrskuren zur Reinigung über Niere und Blase empfohlen. Sie ist eine sehr milde Ausleitungs-pflanze, die auch bei Bluthochdruck und Allergien gut eingesetzt werden kann, entweder als Tee oder in Tropfenform. Daneben wird sie auch gerne empfohlen zur Durchspülung bei Harnwegsinfektionen, Wasseransammlungen im Gewebe oder Cellulite. Sie wirkt sanft entwässernd, reizt die Nieren nicht, wirkt vitalisierend und regt die Blutneubildung an. Sie leitet Schadstoffe bis hin zu Harnsäure aus.

Bärlauch

Der Bärlauch, ein Bewohner schattiger Laubwälder, ist im Frühjahr eine beliebte Pflanze zum Reinigen des Körpers und lässt sich gut in die tägliche Ernährung in Form von Bärlauchsuppe, -Aufstriche oder anderen Zubereitungen miteinbauen. Er hat einen starken knoblauchartigen Geruch. Seine Blüten sind reinweiß. Verwendet werden sollte er frisch, weil er beim Trocknen an Wirksamkeit verliert.

Bärlauch tut auch Kindern sehr gut, besonders wenn sich bei ihnen in der Winterzeit durch Antibiotika, Impfungen oder Infekten Darmpilze entwickelt haben. Typische Symptome dafür sind Müdigkeitsattacken, schlechte Konzentrationsfähigkeit, unspezifische Bauchschmerzen bei wechselndem Appetit, Schlafstörungen, schlechte Laune. Die Augen haben dunkle Schatten, bleiche Wangen, kühle Hände. Sie neigen zu immer wiederkehrenden Erkältungskrankheiten. Hier tut eine Darmpilzkur mit Bärlauch sehr gut. Der Bärlauch unterstützt auch durch seinen hohen Vitamin C-Gehalt die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, was die Konstitution ungemein stärkt.

Brennnessel

Entschlackend, blutbildend, harn-treibend, vitalisierend, mobilisiert Flüssigkeiten im Gewebe, leitet Schadstoffe aller Art, Harnsäure und Toxine aus dem Körper aus. Wichtige Frühjahrspflanze, die den Körper nach dem langen Winter reinigt, den Stoffwechsel aktiviert und gleichzeitig wichtige Mineralien und Spurenelemente zuführt.

Brunnenkresse

Die Brunnenkresse wirkt als frisches Kraut in Salaten, Saucen, Rührei, Suppen, Eintöpfe, Tee- oder Tropfenform allgemein ausleitend. Sie ist ein gutes Mittel für Magen, Leber, Galle, Niere und wird bei Stoffwechselstörungen, rheumatischen Beschwerden und Gicht empfohlen. In der Volksmedizin wurde die frische Brunnenkresse zerdrückt und mit Zucker vermischt bei Schwächezuständen, Hautkrankheiten, Lungenleiden und Rheuma angewendet.



Giersch

Der Giersch ist eine bekannte Frühlingspflanze. Die jungen Blätter geben einen schmackhaften Salat. Er ist sehr widerstandsfähig und ist beinahe unausrottbar im Garten, wenn er einmal wächst. Dies zeigt von einer enormen Vitalität und Widerstandskraft. Als „Zipperleinskraut“ gehört er zu den wichtigen Mitteln bei Gicht.

Gundelrebe

Die Gundelrebe ist eine sehr traditionsreiche Ausleitungs- pflanze und ist auch unter dem Namen Eppig, Gundermann, Donnerrebe, Erdepheue bekannt. Im Mittelalter wurde sie auch „Herr des Eiters“ genannt und wurde bei eitrigen Zuständen und Wunden eingesetzt. Die Blätter haben einen sehr intensiven Geschmack und können gut zu Frühlings- und Blattsalaten dazugeben

oder gekaut werden. Sie hat eine ableitende Wirkung auf den ganzen Körper, leitet sogar Schwermetalle aus, vor allem Blei (Blei setzt sich in Knochen fest und der Körper braucht 30 Jahre um Blei auszu- leiten.), leitet über Lymphsystem ab, tonisch, stoffwechselanregend, beseitigt Eiter aus dem Körper, ent- giftet Bindegewebe.

Löwenzahn

Der Löwenzahn mit seinen leuch- tend gelben Blüten ist eine wichtige Ausleitungs- pflanze für die Leber, Galle, Lymphsystem und kann sogar Pestizide, Umweltschadstoffe und Medikamentenrückstände auslei- ten. Seine Bitterstoffe unterstützen auch die Arbeit der Bauchspeichel- drüse, sodass er zu den wichtigsten Heilpflanzen für die Bauchspeichel- drüse gehört.

Ackerstiefmütterchen

Das Ackerstiefmütterchen unter- stützt unser größtes Entgiftungs- organ, nämlich die Haut. Es bringt den Hautstoffwechsel wieder in Ordnung, wirkt juckreizstillend, beruhigend und heilend bei allen Hautleiden wie Irritationen, Ekzeme, Neurodermitis oder Schuppen- flechte und ist schon für kleine Kinder geeignet. Angewendet wird es in Form von Tee, Tropfen, Salben oder Badezusatz.

Wegwarte

Die Wegwarte wächst an Straßen- rändern, wo die Belastung von Auto- abgasen und Umweltschadstoffen am höchsten ist. Und trotzdem überlebt sie dort. Sie gehört zu den wichtigsten Ausleitungs- pflanzen für Umweltschadstoffe und wirkt auf alle Entgiftungsorgane ausleitend.

Mariazeller Schlankheits Tee
Hilft Appetit und Gewicht zu regulieren, unterstützt die Regu- lierung von Blutfetten sowie die Regulierung des Stuhlgangs.
110 g ----- 10,90€

Mariazeller Schlankheitskur
Speziell ausgewählte Pflanzen regen den Stoffwechsel an, lösen Schlacken aus dem Bindegewebe und reinigen den Körper.
250 ml ----- 24,90€

Mariazeller Badesalz zum Entschlacken
600 g ----- 17,30€



Zusätzliche Tipps:

- 01. **Ausleitungsbäder** mit Ackerstiefmütterchen über die Haut. Macht man eine Entschlackung- oder Entgiftungskur kann man den Körper mit abendlichen Voll- oder Fußbädern gut unterstützen. Über unsere Füße entgiftet der Körper sehr stark.
- 02. Regelmäßige **Saunagänge**, vor dem Saunagang eine Tasse Holunderblütentee trinken, um das Schwitzen anzuregen
- 03. Viel **Trinken**
- 04. **Bewegung** an der frischen Luft
- 04. Unterstützende **Bürstungen, Massagen** oder **Lymphdrainagen**



Die Schafgarbe

Die Schafgarbe gehört zu den wich- tigsten Heilkräutern in der Traditi- onellen Europäischen Medizin und Volksheilkunde als Wundheilkraut und in der Frauenheilkunde. In der Säftelehre wird sie den Sangu- is-Pflanzen zugeordnet, da sie die Wärme und Kälte des Blutes regu- lieren kann und beteiligt ist an der Blutqualität und am Blutfluss. Das Kraut gehört der Gruppe der Boden- heiler an, hat große regenerierende Kräfte, besiedelt sogar völlig über- säuerte Böden und hat eine säurebin- dende Kraft auch im menschlichen Körper. Die jungen Blätter haben eine starke blutreinigende Wirkung, aus den Blüten können antibiotisch wirkende Tropfen hergestellt wer- den. Heute ist die Pflanze eine der wichtigsten Arzneipflanzen bei Entzündungen im Körper bis hin zu Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Wirkung

Entzündungshemmend, krampflö- send, wundheilend, antimikrobiell, ödemhemmend, bakterien-, pilz- hemmend, galleflußbildend, kräftig stimulierend und stärkend, blutstil- lend, heilt entzündete Schleimhäu- te, Wunden und Hautirritationen, stärkt das Muskelgewebe der Ge- bärmutter und des Beckenbereichs, harntreibend, antihepatotoxisch, bindegewebskräftigend bei Hämorr- hoiden, regt die Nierentätigkeit an durch den hohen Kaliumgehalt.

Sie ist eine Pflanze, die regulierend auf das Blutsystem und Blutgefäß- system wirkt.

Einsatzgebiete

Verdauungsbeschwerden, Ma- gen-Darm-Entzündungen, Haupt- pflanze bei Morbus Crohn, Ent- zündungen, Blutungen, Wunden, Blähungen, Krämpfe, mildes Bitter- mittel, Ödeme, Venenentzündungen, Schleimhaut-, Hauterkrankungen, blutende Hämorrhoiden, übermä- ßige Schweißbildung, Störungen und Krämpfe der Monatsblutung, Blutungsbeschwerden in den Wechseljahren, Blutungen nach Entbindungen, Gebärmutterblu- tungen, --Leberleiden, chronische Magenkatarrhen, Nierenkoliken, Magenkrämpfe, Darmkatarrhen, Darmverschleimungen, Durchfälle, Verdauungsschwäche
Äußerlich bei Wunden, Knochen- brüchen, Fisteln, Geschüren, offenen Händen als Sitzbäder oder Umschlä- ge.

Zubereitungen

Tee & Tropfenform

Der frisch gepresste Saft aus dem Kraut wird bei Frühjahrskuren ge- nützt und wird auch gerne 2- 3 Ess- löffel in eine warme Suppe gemischt. Es wirkt kräftigend, wassertreibend, hilft bei Schwächezuständen nach Krankheiten und Säfteverlust, bei Verschleimungen der Brust, schlechter Verdauung und belebt die Nerven.

Schafgarbe Tropfen
Altes Wundheilkraut der Volksheilkunde. Stärken die Muskulatur von Bauchraum und Beckenboden.
50 ml 15,50€

Schafgarbenkraut Pulver
Für einen gesunden Darm und gesunde Schleimhäute. Unterstützt die Wundheilung.
50 g 7,70€



ALLERGIEN UND DARMMIKROBIOM

Des einen Freud, des anderen Leid – so könnte man die Situation für Allergiker im Frühjahr beschreiben. Kaum sind erste Anzeichen von Frühling erkennbar, fangen Augen und Nase der leidgeprüften Menschen zu jucken und rinnen an. Erle, Haselstrauch und Birke schicken bereits ihre Pollen mit dem Wind aus – heuer waren auf Grund der warmen Witterung schon im Jänner erste Reaktionen zu merken. Immer mehr Menschen sind von Allergien betroffen, man spricht schon von 25 % aller Mitteleuropäer, Tendenz weiterhin 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, Exkremate von Hausstaubmilben, Bienen- und Wespengift usw. Schon Kleinkinder sind davon betroffen und leiden darunter.

Was meist mit einem allergischen Schnupfen beginnt, kann sich im Lauf der Jahre zu einem allergischen Asthma entwickeln, welches die Lebensqualität stark einschränkt. Nach neuesten Erkenntnissen ist bei sehr vielen Betroffenen eine Fehlbesiedelung der Darmschleimhaut feststellbar. Wichtig ist als erste Maßnahme, den Kontakt mit den Allergenen so

weit als möglich zu verringern, etwa durch eine Reduktion von Aufenthalt im Freien bei bestimmten Wetterlagen und zu den Hauptblühzeiten der entsprechenden Pflanzen. Haare waschen und Duschen am Abend verringert die Pollenzahl im Schlafzimmer. Nicht immer ist eine Vermeidung möglich, daher ist das oberste Ziel, das Immunsystem zu unterstützen und in die richtigen Bahnen zu lenken. Hier helfen unterstützende immunmodulierende Pflanzen, wie zum Beispiel das Schwarzkümmelöl und eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen (Vitamin A, C, D3, E, Selen, Zink). Eine nachhaltige Darmsanierung ist essenziell für eine 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 einem Bitterkonzentrat (z.B. Mariazeller Bitterelixier) ca. 3 Wochen lang. Den anschließenden Aufbau der Darmflora mit einem hochwertigen Probiotikum (z.B. Mariazeller Darmwohlpulver) empfehle ich über mindestens 3 Monate. Diese Kur ist, wenn möglich in der allergiefreien Zeit durchzuführen, sie ist aber jederzeit sinnvoll.

In der Natur finden wir eine Pflanze, die für Allergiker eine besondere Bedeutung hat: die Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum* L.). Dieser bis zu 2 Meter hohe Strauch gehört zu den ältesten Heilpflanzen der Traditionel-

len Europäischen Medizin und wurde bereits im Mittelalter in Klostergärten kultiviert. Die schwarze Johannisbeere regt die Nebennierenrinde zur Produktion von Hormonen an, die eine entzündungshemmende Wirkung haben – ein körpereigenes Kortison.

Diese Wirkung zeigt sich besonders bei den Schleimhäuten des Mund- und Rachenraumes sowie in den Gelenken. Andere Wirkstoffe der Johannisbeere, die Anthocyane, geben den Früchten ihre schwarze Farbe und wirken im Körper antioxidativ, zellverjüngend, Stoffwechselaktivierend und entgiftend. Fehlsteuerungen des Immunsystems können dadurch korrigiert werden. Diese Regulierungsfähigkeit hilft bei Beschwerden wie Allergien, Heuschnupfen, viralem Schnupfen, Asthma, Sinusitis, Bronchitis oder chronischen Entzündungen. In Form eines Sprays kann dieses Extrakt direkt auf die Schleimhaut im Mund und Rachen aufgebracht werden und hier seine Wirkungen entfalten. Bei akuten Beschwerden durch Pollen oder andere Allergene hilft auch das Mariazeller Allergowohl-Elixier (auch als Kügelchen ohne Alkohol verfügbar!).

Mag. Bernhard Widlhofer



Mariazeller Johannisbeer Spray

Für einen gesunden Hals, Rachen, Stimmbänder und Bronchien. Hilft, allergische Symptome zu lindern.
50 ml ----- 16,30€

Mariazeller Schwarzkümmelöl Kapseln

Schwarzkümmelöl reguliert den Stoffwechsel bei Pollenempfindlichkeit, durch den hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.
80 Kps. ----- 19,10€



59,90€

Darmsanierungskur

Zu einer dauerhaften Darmsanierung gehören: Gesunde Ernährung, harmonischer Lebensstil, darmfreundliche Darmsanierung. Inhalt: Bärwurz Mischpulver, Mariazeller Bitterelixier, Mariazeller Darmwohlpulver, Heilerde gelb



83,00€

Schlankheits-Kombo-Paket

Die besten Produkte zur Unterstützung von gesundem Abnehmen, Entgiften, Entschlacken und Entsäuern in einem Kombo-Paket zusammengefasst. Die Kur besteht aus folgenden Produkten (abgestimmt auf 1 Monat Anwendungsdauer). 2x Mariazeller Schlankheitskur, 2x Mariazeller Basen-Tee, 1x Mariazeller Badesalz, 1x Mariazeller Massageöl Fit & Straff



77,00€

Entschlackungspaket Frühjahr

Die besten Produkte zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern in einem Paket. Inhalt: 4x Mariazeller Phytotropfen (Löwenzahn, Edelkastanie, Birkenknospen, Zinnkraut), 1x Heilerde grün, 1x Mariazeller Basen-Tee, 1x Mariazeller Basisches Badekonzentrat

ERNÄHRUNG IM FRÜHJAHR

– wie Sie Ihre Verdauung im Frühjahr wieder in Schwung bringen können.

Nach der Ruhephase im Winter ist es wieder Zeit im Einklang mit der Natur aufzuwachen und seinen Körper in Schwung zu bringen.

Was die Naturrhythmen anbelangt, laut TEM lässt im Frühling die Kälte nach, die Wärme nimmt zu. Die Feuchtigkeit wurde im Winter abgebaut.

Die Kost im Frühjahr sollte leicht, nährend, leicht bekömmlich sein, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten. Der Körper sollte von den Winterschlacken befreit werden.

Zielsetzungen der Ernährung im Frühling:

- Winterspeck abbauen (den Körper reinigen, entschlacken)
- Energie, Kraft tanken (Blut und Säfte aufbauen)
- Allergien vorbeugen

Der Körper braucht nun weniger Fleisch, Fette und schwerverdauliche, deftige Speisen als im kalten Winter. Kraftsuppen sind nicht mehr angebracht, besser sind Gemüsesuppen, die auf den Körper erfrischend und reinigend wirken. Die Ernährung sollte generell leichter sein und viele frische Kräuter enthalten.

Im Frühling gilt wie in jeder Jahreszeit: am besten isst man das, was in der Gegend gerade wächst. Die Natur passt nämlich die Wirkstoffe der Kräuter an die Bedürfnisse des Menschen an.

Ab März beginnt zum Beispiel die Brennnessel-Saison. Die Blätter dieser Pflanze wirken u.a. blutreinigend und machen frühjahrsmüde Menschen fit. Ausleitend und entgiftend wirkt auch der Löwenzahn. Bärlauch ist im Frühjahr auch in aller Munde. Einen Kräuteraufstrich mit Bärlauch oder eine Bärlauchsuppe kann man schnell und unkompliziert zubereiten und sind obendrein noch sehr gesund!

Alle Frühlingskräuter enthalten mehr oder weniger Bitterstoffe. Bitterstoffe fördern die Durchblutung, bringen Wärme und dadurch Kraft und Energie in den Körper. Sie unterstützen den Stoffwechsel und die Aufspaltung der Nahrungsmittel in Nährstoffe.

Sie regulieren unsere Verdauung, machen Speisen bekömmlicher und helfen Cholesterinspiegel und Blutfettwerte zu regulieren. Kurz und gut, Bitterstoffe stärken unseren gesamten Organismus und erhalten ihn gesund und vital.

Mit Frühlingsalaten, Kräuter- und Gemüsesuppen und Kräuteraufstrichen helfen Sie Ihrem Körper zu entschlacken und gleichzeitig die Zellen mit Nährstoffen und Energie zu versorgen.

Dora Pap



Bärlauchsuppe



GEDEHNT IN DEN FRÜHLING

Die Tage werden wieder länger, man kann die ersten warmen Sonnenstrahlen spüren und die Lust nach mehr Bewegung an der frischen Luft steigt. Die wärmeren Temperaturen locken uns raus an die Natur und Bewegung ist angesagt. Höchste Zeit also, den Körper Schritt für Schritt in Schwung zu bringen. Regelmäßige Bewegung hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit anzukämpfen und fördert das Wohlbefinden. Spaziergänge an der frischen Luft können wahre Wunder bewirken. Versuchen Sie, Bewegung in den Alltag zu integrieren, gehen Sie

zügig und vermeiden Sie kurze Strecken mit dem Auto zu fahren. Nutzen Sie jede Gelegenheit, z.B. den Weg zur Arbeit und die Mittagspause, für einen kleinen Spaziergang oder einen Ausflug mit dem Fahrrad.

Bewegung an der frischen Luft versorgt unser Gehirn mit Sauerstoff und erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, dabei wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt. Licht lässt die Stimmung steigen und man fühlt mehr Elan. Unter Lichteinfluss produziert der Körper Serotonin, den Glücks-Botenstoff und hemmt die Produktion von Melatonin, das Schlafhormon. Sauerstoff gibt den Körperzellen Energie, also genießen

Sie die frische Frühlingsluft. Wenn Sie über die Wintermonate nicht viel Fitness betrieben haben, ist es wichtig, es langsam anzugehen. Beginnen Sie wieder sanft mit Ihrem Training und bereiten Sie Muskeln, Sehnen und Bänder auf das anstehende Training gut vor.

Dehneinheiten sollten immer in das Training integriert werden. Vor allem wenn Sie im Frühling wieder durchstarten möchten. Dehnen sorgt dafür, dass der Körper die nötige Beweglichkeit und Flexibilität hat, die er braucht und dient der Verletzungs vorbeugung.

Isabelle Biber

Mariazeller Gelenkewohl Elixier/Kügelchen

Für gesunde Gelenke. Fördert die Gesunderhaltung von Gelenken, deren Mobilität & Flexibilität. Kügelchen 30 ml /Elixier 50 ml --- 17,70€



Mariazeller Duschgel Frische

Der spritzige Duft der Zitrone in Verbindung mit erfrischem Schaum belebt Ihr Duscherlebnis. 200 ml --- 11,30€



Basis Dehnprogramm:

Übungen/Skizzen: www.sportunterricht.de

 Hals- und Nackenmuskulatur	 hintere Oberarmmuskulatur	 Brust- und Schultermuskulatur	 Unterarmmuskulatur
 Seitliche Rumpfmuskulatur	 Rückenmuskulatur	 Gesäßmuskulatur	 Hintere Oberschenkelmuskulatur
 Hintere Oberschenkelmuskulatur	 vordere Oberschenkelmuskulatur	 Beinmuskulatur	 Wadenmuskulatur

Wieso Dehnen?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch
- Gelenke werden beweglich gehalten

- die Muskulatur wird aufgewärmt
- Dehnen beugt Verletzungen vor
- entspannt Körper und Geist

NIERE & BLASE

Die Nieren, Harnleiter, Harnblase und Harnröhre gehören zum sogenannten Uro-Genital-Trakt und sind ein wesentlicher Bauteil unseres Ausscheidungsapparates. Die Funktion der Nieren kann man anschaulich mit einer Kläranlage vergleichen. Das Blut fließt ständig hindurch und wird dabei gereinigt.

Dabei sind die Mengen beeindruckend: bei einem Erwachsenen beträgt der Durchfluss pro Tag fast 1800 Liter Blut, daraus werden ca. 180 Liter Primärharn gefiltert, der schließlich zu etwa 1,5 - 2 Litern täglich als auszuscheidender Endharn in der Blase landet! Die Niere hat dadurch ursächlichen Einfluss auf die Regulation des Wasserhaushaltes, der Elektrolytkonzentration, der Blutdicke, des pH-Wertes und des Blutdrucks. Dazu werden von den Nieren und Nebennieren Hormone gebildet, die diese Mechanismen steuern, aber auch andere Bereiche des Organismus beeinflussen, wie z.B. Stresshormone.

Aus der Zusammensetzung des Urins kann man auch auf sehr viele Stör-

rungen schließen, da bei bestimmten Krankheiten Stoffe die Nierenfilter passieren können, wie z.B. Zucker, Eiweiße, Fette oder Blutzellen. In früheren Zeiten war die sogenannte „Harnschau“ (lateinisch Uroskopie) ein wichtiges Diagnosemittel! Die Niere hat in allen traditionellen Medizinsystemen große Bedeutung, so gilt sie in der TCM als Sitz der Lebensenergie.

Entsprechend hat sie in der Organuhr ihr Maximum von 17-19 Uhr, die Harnblase in der Zeit von 15-17 Uhr. Hier kommt es zu einer vermehrten Urinproduktion. Die Harnblase ist ein dehnbare muskuläres Hohlorgan zum Sammeln und Speichern des Urins und hat ein Fassungsvermögen von etwa 900 bis 1500 ml. Sie ist zum Schutz mit einer Schleimhaut ausgekleidet und wird über spezielle Schließmuskel willkürlich entleert.

Auf der Schleimhaut befinden sich - ähnlich wie im Darm - nützliche Bakterienstämme, die das Eindringen von Krankheitskeimen erschweren. Speziell bei Frauen kommt es häufig zu Infektionen der Harnorgane, da Keime über die relativ kurze

Harnröhre einwandern können. Daher ist es ganz besonders wichtig, auf eine gute Besiedlung der Darmschleimhaut zu achten, um rezidivierende Infekte zu verhindern. Männer haben im zunehmenden Alter häufig eine unvollständige Blasenentleerung, dadurch werden ebenfalls Infektionen erleichtert. Besonders bei Harnwegsinfekten werden pflanzliche Heilmittel mit großem Erfolg eingesetzt.

Präparate aus Preiselbeeren oder Cranberry wirken desinfizierend und verhindern ein Andocken der Krankheitskeime an die Schleimhaut. Sie sind in der Behandlung und Vorbeugung von Infekten sehr wirkungsvoll. Hier werden auch harn-treibende Pflanzen eingesetzt, wie Brennnessel, Schachtelhalm, Birke oder Löwenzahn, die eine gründliche Durchspülung der Harnwege bewirken. Antiseptische Wirkstoffe findet man in Bärentraubenblättern und Goldrutenkraut. Bei geschwächter Nierenfunktion ist die Goldrute vorzuziehen, da sie die Niere unterstützt und weniger nierenreizend wirkt.

Mag. Bernhard Widlhofer

DIE 4 TEMPERAMENTE IN DER TEM

In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) unterscheidet man zwischen 4 verschiedenen Archetypen. Hippokrates hatte vor rund 2.500 Jahren vier „typische“ Temperamente entdeckt, welche er als SANGUINIKER, PHLEGMATIKER, MELANCHOLIKER und CHOLERIKER bezeichnete.

Diese Vier-Temperamenten-Lehre ist eine Typenlehre, der verschiedene Körpersymptome, Organe, Körpersäfte, Tages- und Jahreszeiten,

Lebensabschnitte, Elemente und Farben zugeordnet sind. Jeder Mensch besitzt ein angeborenes vorherrschendes Temperament (Genotyp), dies ergibt sich aus dem grundlegenden Organisationsprinzip seines Organismus. Es ist meist stoffwechselbestimmend und wenig veränderbar.

In ihrer Reinform kommen Sanguiniker, Cholерiker, Melancholiker oder Phlegmatiker aber kaum vor. Alter (Lebensabschnitt), Klima, Jahreszeit, Tageszeit und vor allem die aktuelle Lebenssituation (Arbeit, Ernährung, Bewegung, etc.) wirken sich auf die aktuelle Befindlichkeit aus. Diese momentane Ausprägung des Temp-

eraments wird „Temperatio“ genannt. Unsere Temperamente beeinflussen wesentlich unsere Lebensauffassung. Unser Bestreben sollte darin liegen, das gegebene Temperament zu akzeptieren und bestmöglich zu unterstützen.

Denn wer sein dominantes Temperament kennt, weiß auch mehr über seine charakteristischen Stärken und kann ein Ungleichgewicht leichter wieder ausbalancieren.



Der SanguinikerInnen



Der CholерikerInnen



Der MelancholikerInnen



Der PhlegmatikerInnen

Ein kurzer Überblick über das Temperament-Schema:

Temperament	Sanguiniker	Cholерiker	Melancholiker	Phlegmatiker
Element	Luft	Feuer	Erde	Wasser
Qualität	warm-feucht	warm-trocken	kalt-trocken	kalt-feucht
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Abend	Nacht
Richtung	Osten	Süden	Westen	Norden
Lebensalter	Jugend	Reife (ab 35)	Alter (50+)	Säugling & Greisen-Alter
Farbe	Rot	Gelb	Braun	Blau
Körper-Saft	Blut	Gelb-Galle	Schwarz-Galle	Schleim
Organ (Funktionskreis)	Herz-Lunge	Leber-Galle	Milz-Pankreas	Gehirn-Darm

In den folgenden Ausgaben werden wir Ihnen die einzelnen Archetypen etwas näher vorstellen. Passend zum Frühling beginnen wir mit dem Sanguiniker.

Mariazeller Nieren-Blasen Tee

Unterstützt und stärkt die natürliche Nieren-Blasen-Funktion. Unterstützend bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen zur Durchspülung von Niere und Blase.

100 g 9,20€

Mariazeller Nieren-Blasen Elixier / Kügelchen

Unterstützt die natürliche Funktion von Nieren und Blase. Die pflanzlichen Wirkstoffe stärken Nieren und Blase, unterstützen bei unkomplizierten Blaseninfektionen und sorgen für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt.

Kügelchen 30 ml /Elixier 50 ml 17,70€





DER SANGUINIKER

Im Sanguinischen Temperament herrscht der Saft Sanguis (Blut) vor. Die Grundkräfte des Lebens, nämlich Feuchtigkeit und Wärme, sind die prägenden Kräfte.

Sanguiniker haben eine positive und optimistische Grundstimmung. Sie sind meist heiter, fröhlich, offen, extrovertiert und neugierig auf das Leben. Der spielerische Charakter zeigt sich auch in der Abenteuerlust und der Bereitschaft „Neues“ auszuprobieren. Sie sind sehr kontaktfreudig, kreativ und kommunikativ ohne unbedingt im Mittelpunkt stehen zu müssen. Seinen Mitmenschen ist der Sanguiniker ein guter, verlässlicher Freund oder Kollege, der immer mit Rat & Tat zur Seite steht. Soziale Anpassung und Teamarbeit sind für ihn kein Problem. Sie verwandeln Arbeit in Freude und lieben es, unter Menschen zu sein. Das Element Luft, welches dem Sanguiniker zugeordnet ist, zeigt sich in der Leichtigkeit, mit der er das Leben annimmt – „Das Glas ist immer halb voll, nie halb leer!“ Typische Sanguiniker sind emotional und überschwänglich. Sie nehmen den Tag mit Freude, so wie er ist, und diese gute Stimmung übertragen sie auch auf Ihre Mitmenschen.

Der Körperbau des Sanguinikers zeichnet sich durch ausgewogene Proportionen aus und weist eine ovale Form auf, ebenso wie der Kopf. Er hat die sogenannte „Normalfigur“ - Stabiler Knochenbau mit kräftigen, gut ausgebildeten Gelenken. Die Hände sind eher klein und feingliedrig. Weiters zeichnet er sich durch feine, elegante Gesichtszüge aus. Die Augenform ist meist rund bis mandelförmig und die Augen sind leicht feucht. Seine Haare sind voll, von feiner Struktur und tendenziell

braun, mitunter auch blond. Die Haut ist weich und warm mit einem hellen, rosigen Teint. Sie erscheint glänzend, leicht feucht und mitunter leicht fettig, was sich vor allem im Gesicht zeigt.

Am liebsten ist dem Sanguiniker gemäßigtes Klima. Er hat warme, etwas feuchte Hände. Sein Schlaf ist meist erholsam aber nicht unbedingt ruhig. Typische Träume handeln von Themen wie Festivitäten, Musik, schönen Dingen, Reisen usw., das führt manchmal zu Verwirrung und Unruhe.

Sport und Bewegung bieten dem Sanguiniker eine gute Möglichkeit, seinem Bewegungsdrang ausgiebig nachzugeben. Am wohlsten fühlt er sich mit Mannschaftssportarten (besonders Ballsportarten) oder spielerisch/kreativen Sportarten wie zB. Tanzen. Wichtig ist ihm auch die Abwechslung und Vielseitigkeit. Je mehr Bewegung und Sport in der Natur betrieben werden, umso besser für sein Gemüt, denn dies stellt einen wichtigen Ausgleich für seinen turbulenten Alltag dar. Am idealsten für Sport, wäre für ihn der frühe Morgen. Wegen seiner Tendenz zu überschießender Hitze sind Zeiten mit zu viel Hitze wie Mittag oder früher Nachmittag weniger sinnvoll.

Grundsätzlich scheint der Sanguiniker von allen Temperamenten am Ausgeglichensten. Aber auch er kann durch einen unangemessenen Lebensstil eine ungesunde Abweichung in Richtung Feuchte oder Wärme provozieren. Er hat eine gute, regelmäßige und unproblematische Verdauung und einen ausgewogenen Stoffwechsel. Allerdings isst er sehr gerne und liebt Zwischenmahlzeiten. Seine Neigung, oft und viel zu konsumieren, führt dann aber zu einem Zuviel an Feuchtigkeit und kann seine Verdauung überlasten. Er neigt zu Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut sowie einer erhöhten Bildung von Magensäure, was wiederum zu Problemen wie Reflux oder Gastritis führen kann. Daher sollte seine Kost nicht zu schwer verdaulich sein, insbesondere im Winter und Frühjahr, wenn

das Wetter Feuchtigkeit mit sich bringt. Auch sollten die einzelnen Mahlzeiten nicht zu viele Komponenten enthalten (z.B. Mehrgängige Menüs).

Empfehlenswert:

- Gut gegart, Dämpfen, Dünsten, Leichtes Anbraten, Backen
- Geschmack: Alle Geschmäcker mit Maß und Ziel
- Vielseitige und hochwertige Basiskost
- Regelmäßig mittags ein wenig marinierte Rohkost (besonders in der wärmeren Jahreszeit)
- Fleisch: Fisch, Huhn, helles Fleisch
- Getreide: Hirse, Roggen, Gerste, Reis
- Gemüse: Linsen, Salate
- Kräuter: Spitzwegerich, Schafgarbe, Melisse, Angelika, Königskerze, Eibisch, Ackerschachtelhalm
- Obst
- Wasser

„**Super Food**“: Brombeeren, Hirse, Linsen, Löwenzahn, Mangold und Roggen

Nicht empfehlenswert:

- Zu scharfes Anbraten, Frittieren, Grillen
- Geschmack: stark süß und/oder sehr ölig bzw. fettig
- Hoher Fleischkonsum (eher als minimale Beilage) speziell Kalb, Rind, Lamm
- Durchgängig scharfes Essen (Chili, Pfeffer, usw.)
- Durchgängig hoher Konsum von feuchten bzw. stärkehaltigen Nahrungsmitteln: Weißmehl, Nudeln, Zucker, Milchprodukte etc.
- Gemüse: Rettich, Kresse
- Obst: Schalenfrüchte
- Genussmittel: Hochprozentiger Alkohol, Süßes, Salz

Es liegt nicht in der Natur des „Luftikus“ sich einem zu strengen Reglement zu unterwerfen, doch ein gewisses Maß an „Disziplin“ wäre angebracht, damit sein Temperament sich entfalten kann, ohne Schaden zu nehmen.

Nicola Fuchs

Rezepttipp!

SANGUINIKER

Süßer Reis mit Beeren

Zutaten:

- 250 g Milchreis
- 700 ml Milch
- 50 g Honig

Vanille, Zimt, Zitrone unbehandelt, ev. grüner Kardamom
200 g Brombeeren oder Himbeeren

Zubereitung:

Reis mit der Milch aufkochen und Vanille dazugeben. Unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme ca. 35 Minuten weich dünsten. Honig und Zitronenabrieb dazugeben und etwas auskühlen lassen.

Vor dem Essen mit Zimt bestreuen und mit den frischen Beeren garnieren. Sollten keine frischen Beeren zur Verfügung stehen, kann man selbstverständlich auch die tiefgekühlten Vorräte des vergangenen Sommers in den noch warmen Milchreis unterrühren.



AKTUELLES IM FRÜHJAHR 2020

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

Montag, 09.03.2020 & Dienstag, 10.03.2020 | Beginn: 07:00 Uhr

(NÜCHTERN) mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung mit beratender Ärztin Dr. Judith Zakovsky

Kosten: Euro 70,-

Anmeldungen nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882/2102 entgegen oder per E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

Vorträge 2020 von Fr. Dr. Angelika Prentner in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“

Donnerstag, 27.02.2020 | 19:00 Uhr - Entschlacken / Entgiften / Fasten

Donnerstag, 07.05.2020 | 19:00 Uhr - Lebenskraft, Herzkraft, Energie

Donnerstag, 10.09.2020 | 19:00 Uhr - Kindergesundheit

Donnerstag, 22.10.2020 | 19:00 Uhr - Immunsystem und Erkältungen

Kostenbeitrag: Euro 15,-

Anmeldungen nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882/2102 entgegen oder per E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

PRODUKTE BESTELLEN

Produktkatalog downloaden (www.zurgnadenmutter.at) **oder telefonisch anfordern und bequem von zu Hause aus bestellen:**

☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ versand@zurgnadenmutter.at

oder in unserem Online-Shop: www.zurgnadenmutter.at

Versand - Bestellannahme Montag bis Freitag von 09:00 bis 16:30 Uhr

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:** 3000 Stk. | **Realisation:** Soom-Media (Erwin Ramisch, Creative Media Design)
Fotocredits: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, pexels.com, unsplash.com, freepik.com | **Druck:** flyeralarm.at.
Papier: 135g Bilderdruck matt. Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.