



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurngadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden - Gesund bleiben - Gesundheit neu erleben

Herbstzeit



Leber/Galle-Zeit

Erntezeit



Der goldene
Herbst

Heilpflanzen im Herbst



Hagebutte

Die Prostata



Funktion &
Behandlung

Schulzeit



Mariazeller
Kinderlinie

Seite 4

Seite 5

Seite 6

Seite 7

Seite 10

Ausgabe 11 | Herbst 2019



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Die schöne Herbstzeit hat begonnen. Die hellen Farben des Sommers gehen langsam in die warmen Herbstfarben goldgelb, orange bis braun über.

Die Früchte wie Hagebutten, Sanddorn, Brombeeren, Mispeln, Kastanien, Nüsse oder Haselnüsse werden gesammelt und getrocknet. Auch das Obst ist jetzt reif, wird verarbeitet und für den Winter aufbewahrt. Früchte und Obst enthalten viele natürliche

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die für unsere Abwehrkraft in der kommenden kalten Jahreszeit sehr wichtig sind.

Ein Früchte-Tee oder Früchte-Punsch wärmen den Körper und geben Kraft. Die Herbstzeit ist auch eine wunderschöne Wanderzeit. Viel Sonne, Wärme und klare Luft spenden dem Körper Energie und Wohlbefinden.

Dr. Angelika Prentner und das Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“

Die nächste Ausgabe erscheint im Advent 2019

Gesundheit
schenken mit unseren

Gutscheine

aus der Apotheke und
Drogerie „Zur Gnadenmutter“



Einfach abholen oder bestellen.

Für Online-Bestellung senden wir Ihnen gerne Gutscheine mit individuellen Gutscheincodes zu. Rufen Sie uns einfach an +43 3882 2102 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: office@zurngadenmutter.at

MIT GESTÄRKTEN ABWEHRKRÄFTEN IN DEN HERBST

Der Herbst ist die Zeit, um das Immunsystem und unsere Abwehrkräfte auf den Winter vorzubereiten. Die ersten Verkühlungen treten meist schon zu Schulbeginn auf, wenn die Tage kürzer, die Abende kühler werden und es in der Früh nebelig wird. Besonders wichtig ist die Stärkung der Abwehrkräfte für Kinder und Erwachsene, die immer wieder krank sind.

„In der Nähe von mir braucht nur jemand zu husten und ich bin auch schon verkühlt“, kann man dann oft hören. Oder denken wir nur an die Kinder, die sich gegenseitig in der

Schule oder im Kindergarten anstecken.

Auch die Ernährung sollte jetzt langsam auf wärmend und stärkend umgestellt werden – warmes Frühstück, Suppen, gekochtes, gedünstetes Fleisch und Gemüse, Kürbis und Obst in Form von Kompott, Rohkost und Milchprodukte reduzieren.

Heilpflanzen, die hier gut eingesetzt werden können, sind Thymian, Rosmarin und Vitamin C-haltige Früchte wie Hagebutten, Beeren oder Sanddorn in Form von Marmeladen, Säften oder Tees sowie Gewürze wie Zimt, Nelken, Vanille usw.

Thymian kann in Form von Tees oder einer Thymiansalbe eingesetzt/angewendet werden. Vor dem Schlafengehen die Fußsohlen damit einmassieren, das wärmt den Körper und stärkt Lunge, Atemwege und das Immunsystem. Immunsystemstärkende Tees sind ideale Frühstückstees für Kinder und Erwachsene.

Das Gewürzkeks-Pulver der Hildegard von Bingen ist eine ideale Gewürzmischung für Süßspeisen. Das Grippepulver von Hildegard kann schon vorbeugend in Suppen und Saucen, über Salate oder in Palatschinken in der Küche eingesetzt werden. Ansonsten 1 Messerspitze Pulver mit 1 Löffel Honig verrühren und langsam im Mund zergehen lassen.



Abwehrkraft stärkende Kur für Kinder



Abwehrkraft stärkende Kur für Erwachsene



Thymian Salbe
Als Brustbalsam oder als wohltuende Fußmassage zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.



Raphi Thymiansalbe
Zur Brust- und Fußmassage bei Husten und Verkühlungen, besonders wohltuend vor dem Schlafengehen.



Gewürzkekspulver
Zur einfachen Zubereitung der Energie- Kekse. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne das Rezept zu.



Grippwohl-Pulver
Nach Hildegard das Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte - vorbeugend und im Akutfall.

HERBSTZEIT LEBER/GALLE-ZEIT

Die Herbstzeit ist die Jahreszeit nach der Traditionellen Europäischen Medizin, um das Leber-Galle-System in unserem Körper zu unterstützen.

Dazu kann man entweder eine Reinigungskur machen oder die Organe mit Heilpflanzen wie Mariendistel, Löwenzahn, Benediktenkraut, Odermennig oder Bitterstoffen wie Enzian, Tausendguldenkraut und Kalmus stärken.

Die Leber ist für unseren Körper ein ganz wichtiges Organ. Man nennt sie auch die Alchemistin in unserem Körper. Sie stärkt die Kraft aller anderen Organe, ist an der Blutbildung und Blutbereitung beteiligt und ein Energie- und Eisenspeicher.

Depressionen, Allergien, Diabetes, Gefäßverkalkungen oder Burn out können mitunter Folgen einer verminderten Funktion der Leber sein.

Auch die Galle sollte nicht vergessen werden. Sehr viele Menschen leiden heute unter Gallebeschwerden. Stress, schnelles und unregelmäßiges Essen, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung können die Gallenfunktion belasten.

Eine verminderte Gallenproduktion führt in der Folge zu Völlegefühl, Blähungen, schlechter Fettverdauung oder verlangsamtem Stoffwechsel. Die Galle spielt aber auch eine wichtige Rolle bei Refluxerkrankungen, Verdauungsstörungen, hohen Blutfettwerten, Cholesterinstoffwechsel, Darmpilzen, Verstopfung, Durchfall ohne erkennbaren Grund und ist für eine gute Blutqualität mitverantwortlich.

Auch hier können Bitterkräuter, die regelmäßig eingenommen werden, helfen, Beschwerden zu lindern und die Galleproduktion zu erhöhen.



Kräuter und Gewürze wie Thymian, Majoran, Rosmarin, Salbei, Kreuzkümmel oder Bohnenkraut vermehrt angewendet, entweder als Gewürze in der Küche oder auch in Teeform helfen nicht nur Magen-Darm, Leber-Galle und Bauchspeicheldrüse, sondern sie stärken durch ihre Inhaltsstoffe und ätherischen Öle auch das Immunsystem, kurbeln den Stoffwechsel an und helfen bei Müdigkeit und Erschöpfung.

Die Durchblutung in den Gefäßen wird gefördert und die kleinen Kraftwerke in den Muskelzellen können mehr Energie produzieren.



Leber-Galle Elixier oder Kügelchen
Unterstützt die natürliche Funktion von Leber und Galle. Die pflanzlichen Wirkstoffe regenerieren die Leberzellen, helfen sie gesund zu erhalten und unterstützen die Entgiftungsfunktion.



Leber-Galle Tee
Für gesunde Leber-Galle-, Cholesterin- und Blutfett-Werte. Hilft Leberzellen gesund zu erhalten und zu regenerieren. Fördert die Gallebildung und unterstützt die Verdauung.



HERBSTZEIT - ERNTENZEIT

Die Tage werden kürzer, die Kraft der Sonne lässt schon nach – das bedeutet Abschied nehmen von der Wärme des Sommers. Der goldene Herbst zieht ein - das melancholische Prinzip steht im Vordergrund. Die Natur zeigt sich noch einmal in ihrer ganzen Farbenpracht und Vielfalt und schenkt uns eine reiche Fülle an Obst und Gemüse in bunten Formen und Farben (Äpfel, Birnen, Rote Rüben, Kohlrüben, Fenchel, Süßkartoffeln, Zucchini, Kürbisse, usw.).

Diese typischen Herbstsorten können bis in den Spätherbst geerntet werden und sollten nun auf unserem Speiseplan stehen.

Wer keinen eigenen Garten besitzt, hat jetzt die Möglichkeit heimisches Bio-Obst und Gemüse im Supermarkt zu beziehen. Lagerware wie Äpfel, Karotten, Erdäpfel oder Zwiebel gehören in einen kühlen, dunklen und gut belüfteten Keller. Sie können aber auch viele köstliche Früchte natürlich haltbar machen, indem Sie sie einkochen oder trocknen. Getrocknetes Obst (Äpfel, Birnen, Zwetschen, Weintrauben, usw.) ist nicht nur köstlich, sondern auch eine gesunde Alternative zu Schokolade & Co.

Das Tolle daran ist, dass die Früchte und Gemüsesorten nicht nur ein Genuss sind, sondern auch wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung.

Vor allem jetzt, wenn es windig, feucht und kalt wird, wird es Zeit die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren, ansonsten laufen wir Gefahr uns zu erkälten. Die frischen, kühlen Zutaten der Sommerkost haben auch viel Feuchtigkeit in den Körper gebracht, diese sollte jetzt wieder ausgeschieden werden. Um die innere Wärme zu erhalten und das Immunsystem zu stärken, brauchen wir jetzt vor allem warme, nahrhafte Speisen.

Beginnt man den Tag mit einem warmen Getreidebrei aus Haferflocken, Dinkelgrieß, Buchweizen oder Kamut, weichgekocht mit Wasser oder Getreidemilch und verfeinert mit saisonalem Obst, Honig und Nüssen, reagiert der Körper mit Energie, Kraft und Wärme. Bunte Eintöpfe, Suppen, Ofengerichte und Kompotte aus frischem Obst und Gemüse sind ideale Hauptgerichte im Herbst. Auch wärmende Gewürze wie Pfeffer, Honig, Senf, Thymian, Salbei, Safran, Ingwer, Kardamom, Nelke oder Zimt,

dürfen wieder vermehrt zum Einsatz kommen. Scharfe Gewürze wie Knoblauch, Chili oder Curry sollte man eher sparsam verwenden, da diese im Körper austrocknend wirken können.

Wer hingegen unter innerer Kälte leidet, darf ruhig zu etwas mehr Scharfem greifen. Weniger gut sind im Herbst vor allem kühlende Speisen, Milchprodukte, oder auch exotisches Obst. Diese bringen Feuchtigkeit und Kälte und schwächen in der kalten Jahreszeit.

Der ewige Jahreszeitenwechsel kann für so manchen Körper belastend sein, aber ein Leben im Einklang mit der Natur und der jeweiligen Jahreszeit hilft uns deren besondere Qualität zu verstehen, wertzuschätzen und für unsere Gesundheit zu nutzen.



HAGEBUTTE ODER HETSCHERL

(Heckenrose ROSA CANINA L.
Rosengewächse – Rosaceae)

Der Strauch ist an Wegesrändern und Abhängen zu finden, wird ein bis mehrere Meter hoch, die Stämme und Äste sind mit Stacheln besetzt. Aus der hellrosa Blüte entwickelt sich eine Scheinfrucht die sich im Herbst leuchtend rot färbt.

Diese roten Hagebutten werden von September bis November gesammelt und anschließend zum Trocknen

aufgeschnitten. Da die Hagebutten wasserhaltig sind, sollte man sie an einem warmen trockenen Platz oder auch bei minimaler Hitze im Backofen trocknen. Im Inneren befinden sich die Borstenhaare – diese werden von Kindern gerne als Scherzartikel (Juckpulver) verwendet.

Inhaltsstoffe: Viel Vitamin C, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe und Zucker

Die Wirkstoffe machen die Hagebutte zu einer wertvollen Frucht, vor allem jetzt wo die Erkältungszeit beginnt. Der wohlschmeckende Tee

erhöht die Abwehrkräfte und kann wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C auch die Wundheilung unterstützen.

Durch das enthaltene Pektin und der Fruchtsäure wirkt der Tee leicht abführend.

Hagebuttenmarmelade

Zutaten:

500 g entkernte Hagebutten
Saft einer Viertel Zitrone
125 ml Wasser oder Fruchtsaft
250 g Gelierzucker (2:1)

Tipp: für Marmelade die Hagebutten nach dem 1. Frost sammeln, sind dann Süßer. Vor dem 1. Frost haben sie einen höheren Vitamin C-Gehalt.



Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch der entkernten Hagebutten zusammen mit dem Wasser und dem Zitronensaft in einem Topf für fünf Minuten aufkochen.
2. Mit einem Pürierstab zerkleinern, es können ruhig Stückchen bleiben.
3. Gelierzucker unterrühren und weitere fünf Minuten unter ständigem Rühren kochen.
4. Heiße Marmelade in saubere Gläser abfüllen und verschließen.
Durch das heiße Abfüllen, in luftdicht verschließbare Gläser, entsteht ein Vakuum, sodass keine Keime eindringen können und die Marmelade ohne Kühlung mehrere Monate haltbar ist. Der Zuckeranteil trägt ebenfalls zur Haltbarkeit bei.



DIE PROSTATA

Die Prostata (auch Vorsteherdrüse genannt) ist Teil der männlichen Geschlechtsorgane und, obwohl oft nicht beachtet, sehr wichtig für die Zeugungsfähigkeit eines Mannes. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umkleidet den Anfangsteil der Harnröhre. Sie produziert ca. 40% der Samenflüssigkeit, wobei dieses Sekret wesentlich für die Agilität und Funktionalität der Spermien verantwortlich ist.

Diese Flüssigkeit enthält Mineralstoffe und Fruchtzucker, die für die Versorgung der Samenzellen wichtig sind, basische Stoffe, die die Spermien aus ihrer Säurestarre im Hoden erwecken, und Enzyme, um das Ejakulat dünnflüssiger zu machen. Sehr

bekannt ist darunter das prostataspezifische Antigen (PSA), das auch als wichtiger Labormarker bei Erkrankungen der Prostata dient. Die Funktion der Prostata wird durch das Hormon Testosteron gesteuert.

Im Laufe des Lebens eines Mannes verändert sich die Größe der Prostata, wobei sie anfangs etwa kastaniengroß ist und in späteren Jahren bis zu Pflirsichgröße anwachsen kann. Diese sogenannte „benigne Prostat hypertrophie“ (BPH) ist sehr häufig zu finden. Bei den 70-jährigen Männern betrifft sie etwa 50%, bei denen auch schon Probleme auftreten.

Da die Harnröhre durch die Prostata hindurchführt, kommt es hier zu Verengungen und dadurch zu einem verringerten Harnstrahl. Je nach

Stadium der BPH kann es bis zum kompletten Harnverhalten kommen. Weitere Probleme sind häufiges Wasserlassen (speziell in der Nacht), Nachträufeln sowie vermehrter Restharn mit daraus resultierenden häufigen Entzündungen der Prostata oder der Blase.

Das Prostatakarzinom, die häufigste Krebsart bei Männern, ist die bösartige Form der Prostataerkrankung. Es gibt zahlreiche wirksame Behandlungsformen, die bei einer rechtzeitigen Entdeckung des Tumors sehr gute Erfolge aufweisen.

Daher ist eine regelmäßige Untersuchung beim Urologen für Männer ab 45 Jahren besonders wichtig.



Zur Behandlung einer BPH und anderer Prostatabeschwerden eignen sich verschiedene Heilpflanzen, besonders wirkungsvoll sind sie bei Stadium I und II:

Kürbiskerne enthalten Phytosterole, die die Aufnahme und Speicherung von Dihydrotestosteron (DHT) hemmen und so einer Vergrößerung entgegenwirken. Man kann sie roh oder geröstet verzehren bzw. in Form von Kapseln einnehmen. Sie werden auch von Frauen für Reizblase und Blasenschwäche mit viel Erfolg verwendet.

Schmalblättriges Weidenröschen (Epilobium angustifolium) und andere Weidenröschenarten enthalten ebenfalls Phytosterole mit Wir-

kung auf den DHA-Spiegel sowie entzündungshemmende Stoffe, die volkshelkundlich auch bei Magen- und Darmbeschwerden hilfreich sind.

Sägepalmenfrüchte (Sabal serrulata) werden zur Behandlung von Miktionsbeschwerden bei BPH Stadium I und II arzneilich verwendet, sie enthalten neben Fettsäuren ebenfalls Phytosterole vom Typ Beta-Sitosterol.

Brennnesselwurzeln (Urticae radix) werden als Tee oder Extrakt bei gutartiger Prostatavergrößerung und Miktionsbeschwerden eingesetzt, sie wirken einer BPH entgegen und haben auch entzündungshemmende Effekte bei Harnwegsinfekten.

Riesenmammutbaum (Sequoia-dendron gigantea LIND) wird in der Gemmotherapie bei Prostatavergrößerung und -entzündung in Form eines Glycerinmazerates der Knospen eingesetzt.



01. Prostawohl Elixier oder Kügelchen

Die pflanzlichen Wirkstoffe unterstützen die Gesunderhaltung der Prostatafunktion, stärken die Blase, und helfen Prostatabeschwerden zu lindern.

02. Prostawohl Tee

Für eine gesunde Prostata. Vorbeugend und unterstützend in der Therapie von Prostata- und Miktionsbeschwerden.

BEWEGUNG IM HERBST - Fit und gesund durch die kältere Jahreszeit

Auch im Herbst, wo die Tage kürzer werden und das Wetter sich nicht immer von seiner besten Seite zeigt, sollte man nicht auf Bewegung an der frischen Luft verzichten. Besonders wichtig ist es, sich in den kalten Monaten fit zu halten um die Anfälligkeit für Infekte und Erkältungen zu mindern. Sport und Bewegung hilft vor allem im Herbst das Immunsystem zu stärken. Und damit man die kältere Jahreszeit gesund übersteht, sollte man regelmäßig Sport treiben und auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Bewegung oder Sport sollte idealerweise dreimal wöchentlich für mind. 30 Minuten ausgeübt werden. Sportliche Aktivitäten an der frischen Luft sind besonders wirksam. Der Kreislauf und die Durchblutung werden richtig angeregt und durch die bessere Durchblutung steigert der Körper die Abwehrstoffe, wodurch das Immunsystem aktiviert wird und Infekte besser abwehren kann.

Herbstwetter lädt ganz besonders dazu ein, seine guten Sportvorsätze über Bord zu werfen und das Sportprogramm auf das kommende Frühjahr zu verschieben. Deshalb sollte man für sich einen Weg finden, die Motivation aufrecht zu erhalten. Hierbei kann gemeinsames Trainieren mit Freunden, sich eine besondere Belohnung zu gönnen, sich die positive Auswirkung des Sports vorzustellen oder in einem konkreten Fitnesskurs anzumelden, helfen. Grundsätzlich kann man viele Sportarten, die man im Sommer macht, auch während der kälteren Monate ausüben.

Ein paar Beispiele von Sportarten, die ganzjährig ausgeübt werden können:

- Joggen, Nordic Walking
- Radfahren, bei Schlechtwetter am Hometrainer
- Yoga, Pilates
- Crossfit
- das witterungsunabhängige Fitnesscenter hat ganzjährig geöffnet

12 Minuten Ganzkörpertraining - frisch und vital Jede Übung jeweils 30 Sekunden abhalten - 2 Runden

01. **Hampelmann**

02. **Wand sitzen**

03. **Liegestütz** (einfachere Variante, Knie am Boden absenken)

04. **Crunch**

05. **Kniebeugen**

06. **Stuhl Dips**

07. **Ellbogen Plank**

08. **Knie hochziehen**

09. **Ausfallschritt**

10. **Seitlicher Plank** (jeweils Links & Rechts)

Entschlacken im Herbst bringt frische Energie

Man kann selbst einiges dazu beitragen, um fit und gesund in die kälteren Monate des Jahres zu starten. Stress, Umwelteinflüsse und falsche Ernährung belasten den Organismus. Durch eine Entschlackungskur werden Giftstoffe, die sich im Körper ablagern, ausgespült und der Körper wird gereinigt. Hier können wir unsere Entschlackungskur, speziell für den Herbst zusammengestellt, empfehlen.



01. Energie Tee

Erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, spendet Vitalität und Energie, antioxidative Wirkung gegen Radikale, reich an Vitamin C.

02. Grünlippmuschel Kapseln

Tragen zur normalen Funktion der Gelenke und Knorpel bei.

03. Duschgel Energie

Der spritzig-herbe Duft des Edeltannenöls in Verbindung mit zartem Schaum belebt Ihre Lebensgeister und bringt neue Energie.



Abgabeschluss ist der 30.11.2019

Herbst-GEWINNSPIEL

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Kürbisse sind ein wertvolles Gemüse und Heilmittel und vor allem Kürbiskerne und das Öl sind sowohl in der Naturheilkunde als auch in der Schulmedizin von großer Bedeutung.

Gewinnspielfrage: Wo wird der Kürbis eingesetzt?

- bei Kopfschmerzen bei Prostatabeschwerden bei Reiseübelkeit

- Preis:** *Mariazeller Leber Galle Elixier, Mariazeller Leber Galle Tee, Mariazeller Artischocken Tonikum Plus, Gewürzkekspulver* (im Wert von Euro 51,60)
- Preis:** *Abwehrkraft stärkende Kur für Erwachsene: Mariazeller Energie Tee, Immuno Elixier, Thymian Salbe* (im Wert von Euro 35,00)
- Preis:** *Mariazeller Thymian Salbe* (im Wert von Euro 13,60)

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Gertraud Postl sehr herzlich!

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 30.11.2019 in der Apotheke „Zur Gnadennutter“ abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadennutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimme ich der Veröffentlichung meines Namens in der Kundenzeitschrift und auf der Website der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadennutter“ 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.

SCHULZEIT

Lernen, Konzentration, Aufmerksamkeit und Ruhe werden wieder wichtig. Viele Kinder tun sich vor allem am Anfang der Schulzeit schwer, wieder in ihren Rhythmus zu finden – früher aufstehen, langes Sitzen und Konzentrieren, am Nachmittag Aufgabe machen, am Abend Ruhe und

einen erholsamen Schlaf finden, damit man am nächsten Tag wieder fit ist.

Die ersten Prüfungen und Schularbeiten stehen schon bald ins Haus. Aus vielen Elterngesprächen heraus haben wir seit 2 Jahren eine eigene Raphi-Kinderlinie, die speziell auf die Bedürfnisse von kleinen bis großen Kindern abgestimmt ist.

In der Herbstzeit reagieren viele Kinder durch Stress, trockene Raumluft, zu warme Räume, dicke Kleidung leicht mit Hautirritationen.

Die verwendeten Heilpflanzen und Zusammensetzungen sind allesamt für Kinder sehr gut geeignet und können hier gut unterstützen.



Raphi Schul Kügelchen

Für eine gute Konzentration und leichteres Lernen, bei Nervosität vor Prüfungen

Raphi Immuno Kügelchen

Bei wiederkehrenden Infekten, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen

Raphi Bäuchlein Kügelchen

Bauchweh bei Nervosität

Raphi Schlafwohl Kügelchen

Für einen ruhigen und erholsamen Schlaf, damit ihr Kind am Abend zur Ruhe kommt

Raphi Zappelphilipp Kügelchen

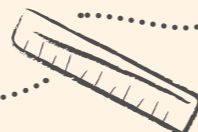
Für ruhiges Sitzen in der Schule und bei der Aufgabe

Raphi Hautwohl Kügelchen

Für eine gesunde Haut, helfen Irritationen zu beruhigen



ABC



KÜRBIS

Herbstzeit ist Kürbiszeit! Allgegenwärtig ist die formenreiche Frucht, sowohl als Dekoration – Halloween sei Dank! – als auch auf den Esstischen. Die Kürbisse sehen nicht nur schön aus, sie sind auch ein wertvolles Gemüse und Heilmittel.

Der Kürbis stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und wurde dort nachweislich schon um 8000 v. Chr. domestiziert. Heute werden weltweit rund 800 Sorten angebaut, der Gartenkürbis (*Cucurbita pepo* L.) gehört zu den beliebtesten. Das Fruchtfleisch enthält zahlreiche Vitamine (A, B1, B2, B6, Niacin, C, E, Folsäure), Carotinoide, Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium) und Ballaststoffe bei nur 27 kcal pro 100 Gramm und wird zur Zuberei-

tung von Suppen, Gemüsebeilagen, Risotto, aber auch Kuchen vielfältig verwendet. Besonders wertvoll sind die Kerne und das aus ihnen gewonnene Öl. Die Kerne werden geröstet, gesalzen oder mit Schokolade umhüllt als Snack verzehrt, das Öl sollte nur kalt verwendet werden und eignet sich besonders gut zur Anwendung in Salaten. Hier finden wir wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan, Selen, Zink) sowie Vitamin E und K.

Zur Ölgewinnung wird in der Südsteiermark eine spezielle Varietät (*Cucurbita pepo* var. *Styriaca*) verwendet, bei der die Kerne ohne Schalen vorliegen. Von besonderer Bedeutung sind die Kürbiskerne und das Öl aber in der Medizin, und zwar sowohl in der Naturheilkunde als

auch in der Schulmedizin. Hier sind es die enthaltenen Phytosterole, die eine positive Wirkung auf Prostata und Harnblase haben. Bei Männern werden Kürbispräparate zur Linderung einer gutartigen Prostatavergrößerung (BPH) eingesetzt und können Symptome wie nächtliches Harnlassen, Harnverhalten und verminderter Harnstrahl verbessern. Die enthaltenen Sterole reduzieren das Dihydrotestosteron (DHT) in den Prostatazellen, wodurch sich der Stoffwechsel normalisiert.

Aber auch für Frauen sind Kürbiskerne und -öl hilfreich, vor allem bei Reizblase, Blasenschwäche und anderen Harnproblemen. Als mittlere Tagesdosis wird die Einnahme von 10 g Kernen empfohlen, Nebenwirkungen sind keine bekannt.

Rezepttipp!

KÜRBIS-ERDÄPFEL RÖSTI MIT RAHMKOHLSPROSSEN

Zutaten Rösti:

4 große Erdäpfel (Alternativ Süßkartoffeln)
500 g Kürbis (Muskat, Schlangenkürbis usw.)
1 Eidotter
Salz, etwas Pfeffer und Muskat
2 EL Butterschmalz

Zutaten Rahmgemüse:

600 g Kohlsprossen, geviertelt
(oder anderes Gemüse nach Wahl)
1 Tasse Gemüsebrühe
½ Becher Obers
Salz, Muskat, ev. Kräuter
nach Geschmack

Die Erdäpfel (idealerweise am Vortag) halbfertig kochen, dann schälen und grob raspeln. Den Kürbis ebenfalls raspeln und mit den Erdäpfeln und dem Eidotter gut vermengen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken und Rösti formen. Eine Pfanne erhitzen und die Rösti in wenig Butterschmalz von beiden Seiten langsam anbraten. Dann im Ofen bei 180° C sieben bis acht Minuten fertig backen.

Die Kohlsprossen in der Brühe bissfest dünsten. Das Obers zugeben und noch drei bis vier Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Muskat abschmecken und sofort mit den Rösti anrichten.



AKTUELLES IM HERBST 2019

Öffentliche Führungen im Advent

An allen Öffnungstagen des Mariazeller Advent um 11 Uhr und 14 Uhr. Hinter den Kulissen der Apotheke zeigen wir Ihnen die traditionelle Herstellung unserer Produkte, die Aufbewahrung und die richtige Zubereitung von Kräutern. Im kleinen Apothekermuseum erfahren Sie Interessantes über die Geschichte der Apotheke.

Termine auch nach Vereinbarung ab 10 Personen möglich.
Kosten pro Person Euro 4,- inkl. Verkostung.

Besuchen Sie uns auch an unserem Adventstand und genießen Sie ein Stamplerl von unseren wohlschmeckenden Kräuterlikören!



Dr. Katja Holzmüller- Kesselbacher unsere neue Pharmazeutin stellt sich vor:

Als langjährige Hunde und Katzenbesitzerin habe ich mich entschlossen, mich auf diesem Gebiet fortzubilden.

Ich absolvierte eine Ausbildung zur diplomierten Ernährungsberaterin für Hunde. Mit Fragen, die die Ernährung Ihres vierbeinigen Begleiters betreffen, wenden Sie sich gerne an mich, auf Wunsch erstelle ich auch einen B.A.R.F. Ernährungsplan.

Außerdem berate ich Sie auch gerne zum Thema Bachblüten bei Verhaltensauffälligkeiten Ihres Haustieres, die auf keine organische Ursache zurückzuführen sind.

Ich freue mich auf Ihren Besuch in der Apotheke!

PRODUKTE BESTELLEN

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

☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ versand@zurngadenmutter.at
oder in unserem Online-Shop: www.zurngadenmutter.at

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

www.zurngadenmutter.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@zurngadenmutter.at
www.zurngadenmutter.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 | Druck: flyeralarm.at
Papier: 135g Bilderdruck matt. Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.