



Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

Gesund werden – Gesund bleiben – Gesundheit neu erleben

Jubiläums-
jahr 2018



300 Jahre
„Zur Gnadenmutter“

Ätherische
Öle



Winterdüfte -
Weihnachtszauber

Gewürze



Gewürznelke,
Zimt, Vanille, ...

Heilpflanzen
Portrait



Thymian

Räuchern



Räuchern mit
Kräutern & Pflanzen

Seite 2

Seite 3

Seite 6

Seite 8

Seite 10

Ausgabe 6 | Winter 2017/18



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Wieder ist ein Jahr fast vorüber. Der Advent, Weihnachten und die Winterzeit stehen vor der Tür. Was eigentlich eine ruhige, besinnliche Zeit für jeden von uns sein sollte, ist für die meisten von uns sehr hektisch und anspruchsvoll. Noch dazu kommen Erkältungs- und Grippewellen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Durch das weniger werdende Licht und die kürzeren Tage reagiert auch unser Körper und unsere Psyche darauf. Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Melancholie, innere Unruhe oder Schlafprobleme können die Folge davon sein.

Versuchen Sie doch heuer einmal, diese besondere Zeit besinnlich und gemütlich zu gestalten. Trinken Sie köstlichen Kräutertee oder Kakao mit Vanille, kochen Sie wärmende Speisen mit guten Gewürzen oder nehmen Sie ein Bad mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Das stärkt Körper, Psyche, Energie- und Immunsystem.

Backen Sie gemeinsam mit der Familie Weihnachtskekse oder trinken Sie gemeinsam einen Punsch. Gehen Sie bei jedem Wetter an der frischen Luft spazieren und machen Sie Ihre Besorgungen früh genug, damit Ihnen genug Zeit für Ihre Lieben bleibt. Auch in diesem Jahr haben wir wieder viele Ideen aus unserer Mariazeller Apotheke für Sie zusammengestellt, damit Sie gesund durch diese Zeit kommen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, unsere adventlich geschmückte Apotheke zu besuchen oder an einer Führung teilzunehmen. Sie können unsere Produkte für Ihr Wohlbefinden und für Ihre Gesundheit aber auch ganz bequem von zu Hause aus bestellen.

Das gesamte Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ wünscht Ihnen viel Gesundheit, eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das kommende Jahr.

Ihre Angelika Prentner

 Die nächste Ausgabe erscheint im März 2018



300 JAHRE APOTHEKE „ZUR GNADENMUTTER“ IN MARIAZELL

2018 feiert die Apotheke „Zur Gnadenmutter“ ihr 300 jähriges Bestehen. 300 Jahre im Dienste der Gesundheit am Menschen. Die Apotheke in Mariazell wurde 1718 gegründet und kann seit damals auf eine jahrhundertalte Tradition in der Umsetzung des Wissens über Heilkräuter, die Zubereitung von Heilmitteln daraus, ihre richtige Anwendung und Dosierung zurückblicken. Zahlreiche Apotheker wie Michael Hölzl oder Gustav Schopf haben ihr Wissen miteingebracht und aufgezeichnet, sodass die Apotheke heute weit über 100 verschiedene Heilprodukte nach alter Tradition herstellt. Das Wissen über die Rezepturen und Herstellung der Produkte ist hier von einer Apothekergeneration an die nächste weitergegeben worden, sodass heute noch alte Herstellungsmethoden wie Pflanzendestillationen oder Arbeiten nach Mondphasen berücksichtigt werden. Mittlerweile ist dieses wertvolle Wissen auch von der UNESCO geschützt und wird im Haus in Form von Führungen, Seminaren, Heilkräuterwanderungen oder Büchern weitergegeben.

Einst wie heute besuchen Einheimische und Pilger die Apotheke, um die Mariazeller Magentropfen, die Kräuterliköre „Ranti Putanti“, „Wurzelklauber“ oder den „Apotheker“, einen Edeltannenduft oder das Mariazeller Lebenselixier mit nach Hause zu nehmen oder einfach nur in den Räumlichkeiten der Apotheke zu schmökern. Der typische wohlthuende Geruch von Kräutern und der Zirbenholzeinrichtung empfängt den Besucher schon an der Eingangstüre. Eigens für das Jubiläumsjahr 2018 haben wir eine besondere Rezeptur aus den alten Mariazeller Kräuterbüchern wieder aufleben lassen und daraus unseren Mariazeller Jubiläumslikör hergestellt. Auch unser Jubiläumstee basiert auf der Rezeptur eines alten Pfarrhoftees.

Gefeiert wird dieses besondere Jubiläum am 19. Mai 2018 mit der Segnung der Apotheke und einem Tag der offenen Tür an diesem Wochenende. Wir möchten Sie, liebe Kundinnen und Kunden, sehr herzlich dazu einladen, mit uns zu feiern. An diesem Tag haben Sie auch die Möglichkeit, nicht nur unsere Apotheke, sondern auch unsere neue Filialapotheke im Gesundheitszentrum Mariazell zu besichtigen.





Im Zuge unserer 300-Jahr-Feier, laden wir Sie auch ganz herzlich ein an unserem **GEWINNSPIEL** teilzunehmen. Es warten tolle Preise auf Sie!

Und so funktioniert:

Pflanzen Sie im Frühjahr an einem besonderen Plätzchen in Ihrem Garten eine „Bienenwiese“ an. Im Sommer, wenn die Blüten am schönsten sind, können Sie ein Foto davon machen und bis spätestens Mitte Oktober an uns senden. Das schönste Blumenfoto gewinnt.

Senden Sie Ihr Foto an: office@zurgnadenmutter.at | Betreff: Bienenwiese

Wir freuen uns auf Ihre farbenfrohen Bilder!

Gesundheit
schenken mit

Gutscheinen

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 +43 882 2102 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

ÄTHERISCHE ÖLE - WINTERDÜFTE & WEIHNACHTSZAUBER

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger. Die Temperaturen sinken und das Licht wird weniger. Die Natur zieht sich zurück und bereitet sich auf die ruhige Jahreszeit vor. Auch wir Menschen, die wir in den Kreislauf der Natur miteingebunden sind, sehnen uns nach Ruhe, Erholung und Entspannung.

WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?

Ätherische Öle sind leicht flüchtige Substanzen mit meist starkem Aroma. „Ätherisch“ heißt himmlisch, zart, vergeistigt. Die Pflanze benötigt ihre Duftstoffe als Lockstoffe, um Insekten zur Bestäubung anzulocken oder um Tiere davon abzuhalten, sie zu fressen, ehe ihre Blüten zur Fortpflanzung reif waren. Pflanzen können sich mit ihren Duftmolekülen aber auch vor Hitze, Kälte, UV-Strahlung, lästigen Parasiten, Bakterien, Pilzen oder unwillkommenen Insekten schützen. Sie unterstützen die Pflanze beim Abheilen von Verletzungen oder wirken auf die Flüssigkeitsverteilung in der Pflanze.

DAS MENSCHLICHE RIECHSYSTEM

Das Riechsystem gehört wohl zu den ältesten Sinnesorganen. Noch bevor Lebewesen sehen oder hören konnten, konnten sie riechen. Die ätherischen Öle wirken über das Riechzentrum im Gehirn. In einem Bruchteil von Sekunden kann unser Gehirn Duftmoleküle erkennen, noch ehe wir sie bewusst wahrnehmen. Unser Geruchssinn kann ca. 400 000 verschiedene Gerüche in millionenfacher Verdünnung identifizieren. Auf ca. 2,5cm² Riechschleimhaut in unserer Nase besitzen wir etwa 30 Mio. Riehzellen. Dieses komplexe System gibt die Informationen unter anderem an unser Gedächtniszentrum weiter, das auch für unsere Erinnerungen und Emotionen zuständig ist.

EIGENSCHAFTEN VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

In der Mehrzahl befinden sich die Duftstoffe nur in einem Pflanzenteil, z.B. Blatt, Blüte oder Wurzel.

Sie haben selbst in starker Verdünnung noch einen intensiven Geruch und Geschmack, verflüchtigen sich rasch, sind in Wasser unlöslich, dafür in fettem Öl oder Sahne gut löslich und lassen sich mit Honig, Salz oder Ahornsirup leicht mischen.

ANWENDUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Raumbeduftung: die Raumbeduftung ist sicherlich die bekannteste Methode, ätherische Öle anzuwenden. Dabei ist zu beachten, dass für eine Raumgröße von ca. 20m² nicht mehr als 3-5 Tropfen ätherisches Öl verwendet werden sollten und dieses nicht länger als 2 Stunden aufgestellt bleibt. Danach den Raum kurz durchlüften.

Duftlampe: die beliebteste Art ätherische Öle anzuwenden. Wird sie mit einem Teelicht betrieben, sollte die Wasserschale genug Platz für ausreichend Wasser haben und der Abstand zwischen Wasserschale und Teelicht groß genug sein. Nach Gebrauch sollte die Duftlampe sofort gereinigt werden, da sonst mit der Zeit unangenehme Gerüche entstehen können. Gereinigt wird mit etwas Alkohol oder bei hartnäckigen, verharzten Rückständen mit Brennsprit abwaschen oder abreiben. Kalkränder mit Essig entfernen.

Aromastone: Aromastone, das ist eine elektrische Duftlampe. Sind Kinder im Haus ist die Anwendung eines Aromastone ideal. Der Aromastone hält eine konstante Betriebstemperatur von 36 Grad Celsius, welche eine ideale und schonende Temperatur für ätherische Öle ist.

Duftsteine oder Duftvliese: für kleine Räume wie WC, Schränke oder Autoinnenraum sind Duftsteine oder Duftvliese sehr praktisch. Wenn möglich sollten Duftvliese nur einmalig angewendet werden. Duftsteine können nach Gebrauch im Backofen bei 180 Grad ausgebacken werden, bis der Geruch verschwunden ist. Dann kann das nächste Öl verwendet werden.

Duftbrunnen: vor allem in der kalten Jahreszeit, wo die Räume durch die Heizungen sehr trocken sind, ist der Duftbrunnen ideal zum Anwenden, denn er erhöht gleichzeitig die Luftfeuchtigkeit. Der Nachteil dabei ist, dass das ätherische Öl die Pumpe leicht verkleben kann.

Raumsprays: eine schnelle und einfache Möglichkeit der Raumbeduftung. Raumsprays können gezielt, direkt und schnell eingesetzt werden.

Das aromatische Bad: das Bad kann Entspannungs- und Zufluchtsort sein, in den wir uns zurückziehen und nicht nur unsere Kleider, sondern auch unsere Sorgen und Gedanken des Alltags ablegen können. Hektik und Stress werden vor der Badezimmertür geparkt. Die ideale Zeit für ein solches Bad ist 21.00 Uhr. Die Poren sind zu dieser Zeit besonders aufnahmebereit für Pflegestoffe. Da ätherische Öle nicht wasserlöslich sind, sich mit Wasser also nicht mischen, braucht man einen sogenannten Emulgator. Dafür kann Sahne, Honig, Meersalz, Milch oder Molke verwendet werden.

Duft in der Sauna: egal ob finnische Sauna, Kräuter- oder Lichtsauna – ätherische Öle finden immer ihren Platz. Der gesundheitsfördernde Reinigungsprozess stärkt das Immunsystem, bringt den Kreislauf auf Trab und kurbelt den Stoffwechsel an.

Aufguss mit ätherischen Ölen: klassischer Aufguss – 1 Tropfen Öl oder Ölmischung in den Wasserschöpfer. Ätherische Öle nie pur auf die Steine tropfen – Brandgefahr!

Wasserschale oder Saunasand: ideal für die Trockensauna. Man stellt eine Wasserschale oder Schale mit feinem Sand auf die erste Reihe und gibt 5-7 Tropfen ätherisches Öl hinein. Nach Abschluss jeden Saunagangs sollte die Schale sorgfältig gereinigt werden, damit keine Duftreste haften bleiben.

Körperöl statt Aufguss: gibt es keine Möglichkeit ätherische Öle in den Aufguss zu geben, können Sie den Körper vor dem zweiten Saunagang mit einer Ölmischung einölen. Geeignete Öle für die Sauna: Nadeldüfte, Kräuterdüfte, Zitrusdüfte

Körper- und Massageöle: Körper, Geist und Seele werden in der Naturheilkunde als unzertrennlich angesehen. Das Eine kann sich nicht gut fühlen, wenn das Andere leidet. So tut es dem Körper gut, wenn man auf die Seele nicht vergisst und umgekehrt.

EINTEILUNG NACH DER WIRKUNG

Erfrischend und anregend: Zitrone, Eisenkraut, Grapefruit, Citronella, Lemongras, Litsea cubeba, Orange, Edeltanne, Kiefer, Pfefferminze, Rosmarin

Blumig und wohltuend: Geranie, Jasmin, Magnolie, Palmarosa, Patchouli, Rose, Ylang-Ylang

Entspannend und stärkend: Benzoe, Kakao, Kamille, Lavendel, Mandarine, Melisse, Neroli, Orange, Sandelholz, Tolu, Vanille.

Sinnlich: Benzoe siam, Iris, Jasmin, Magnolienblüten, Mimose, Narzisse, Neroli, Rose, Sandelholz, Tolu, Tonka Vetiver.

Erdend: Elemi, Myrrhe, Narde, Oud, Salbei, Sandelholz, Schafgarbe, Weihrauch, Zeder

Gute Laune: Blutorange, Grapefruit, Limette, Mandarine, Neroli, Orange, Vanille, Tolu. Mandarine wirkt stimmungshobend, seelisch aufbauend, lässt Geborgenheit spüren, ist erheiternd und ausgleichend bei Nervosität, innerer Unruhe und Hyperaktivität von Kindern. Grapefruit-Öl ist das Antidepressivum der Aromatherapie. Es fördert im Gehirn die Ausschüttung von Neurotransmittern, die die Stimmung heben, die Konzentration fördern und depressive Verstimmungszustände lindern. Es stärkt die Lebenslust, gibt Selbstvertrauen und macht gute Laune.

Für die kalte Jahreszeit: Angelika, Cajeput, Douglasie, Eucalyptus, Manuka, Nadeldüfte, Thymian, Myrte, Ravinsara, Wacholder, Ysop, Zitrone

Wärmend für Körper und Seele: Zimt, Zimtblatt, Nelkenknospen, Ingwer, Pfeffer schwarz, Koriander, Piment, Anis, Muskatnuss, Kardamom, Rose, Sandelholz

Edeltanne: die Tanne ist ein mächtiger Nadelbaum, der bis zu 60m hoch werden kann und in ganz Europa beheimatet ist. Wegen ihrer majestätischen Gestalt, ihrer Kraft, ihrem balsamischen und belebenden Geruch haben die Menschen die Tanne schon früh zu Heilzwecken eingesetzt. Aus Holz, Nadeln und Harz wurden verschiedene Heilmittel hergestellt. Das ätherische Öl der Tanne vermittelt Kraft, Energie, Stärke, wirkt psychisch stärkend, aufrichtend und konzentrationsfördernd. Besonders wohltuend wirkt ein Bad mit Edeltanne nach einem langen, anstrengenden, arbeitsreichen Tag. Die innere Anspannung lässt nach und der Schlaf ist erholsamer und tiefer. Weiters wirken Tannendüfte reinigend und erfrischend für die Raumluft und sind so als natürliches Desinfektionsmittel hilfreich bei Infektionsgefahr durch Krankheitserreger zur Erkältungszeit. Gut geeignet sind sie auch als Zusatz für Putzmittel, um Flächen, Möbel und Böden zu reinigen.

Zirbe: die Zirbe, auch Zirbelkiefer genannt, gehört zu den ältesten, zähesten und trotzigsten Bäumen der Berge. Sie wächst noch in großen Höhen, hält dort extreme Temperaturunterschiede und Witterungsbedingungen aus und trägt die schweren Schneelasten im Winter. Hält sie dem Druck einmal nicht stand, brechen die Äste und werden im Frühjahr sofort wieder nachgebildet. Dies weist auf den unbändigen Lebenswillen dieses Baumes hin. Auf der körperlichen Ebene wirkt das ätherische Öl schleimlösend, durchblutungsanregend, fördert die Sauerstoffversorgung des Blutes, vertieft die Atmung und unterstützt die Entgiftungsfunktion der Lungen. Psychisch verhilft das Öl zu mehr Durchsetzungsvermögen, stärkt Mut, Lebenswillen und Ausdauer, motiviert den Geist, weckt die Lebensgeister, hilft sich abzugrenzen und beruhigt nervöse Depressionen und Ängste.



Mariazeller Edeltannenduft (in Tropfenform oder mit Sprühaufsatz)

Der steirische Edeltannenduft wird seit über 150 Jahren in unserer Apotheke hergestellt und wurde früher zur Desinfektion von Krankenzimmern verwendet. Heute weiß man, dass die Edeltanne eine starke raumluftverbessernde Wirkung hat. Sie unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in seiner Arbeit gegen Mikroorganismen. Gleichzeitig unterstützt das ätherische Öl die Lungendurchblutung und erleichtert das Atmen. Auch vermittelt der Duft Stärke und Kraft für den geistig-seelischen Bereich. Äußerlich als Zusatz für Saunaaufgüsse, Badewasser, Putzwasser oder die Duftlampe.

Inhaltstoffe: Alkohol, alkoholischer Auszug aus Tannenzweigen, Äther. Öle: Edeltanne, Kiefernadeln
50ml Euro **13,70**



Mariazeller Tannenwipferlsaft

Für einen gesunden Atmungstrakt, unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in seiner Arbeit gegen Mikroorganismen. Ebenso unterstützt er die Gesundheit und Mineralisation von Knochen und Zähnen.

Zutaten: Wasser, Zucker, Honig, alkoholischer Tannenwipferlauszug, Thymian
250ml Euro **17,50**

H.v.B. Tannen Salbe

Nach Hildegard von Bingen zur Massage für Magen, Darm, Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Milder Brustbalsam.

Inhaltstoffe: Vaseline, Bienenwachs, Tannenextrakt, äther. Edeltannenöl
100ml Euro **14,80**



- 01. Zirbelkieferöl: 10ml Euro **9,80**
- 02. Zirbensackerl: 1 Stk. Euro **12,90**
- 03. Zirbenduftschüsserl: 1 Stk. Euro **34,00**



GEWÜRZE

Schon Hippokrates sagte: „Gesundheit und Krankheit entscheiden sich im Bauchraum.“ Hildegard von Bingen meinte: „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein.“ Die Ernährung ist eine Säule unserer Gesundheit. Aus den Nährstoffen, die wir zu uns nehmen, werden unsere Zellen aufgebaut und gesund erhalten. Leider gibt es heute immer mehr Menschen mit Verdauungsproblemen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Verdauungsschwäche. Dies führt zu Unwohlsein, Müdigkeit, Schlafproblemen, verlangsamtem Stoffwechsel oder Gewichtszunahmen. Gewürze sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Sie werden heute viel zu wenig berücksichtigt und oft sogar durch künstliche Geschmacksverstärker ersetzt. Gewürze machen Speisen verträglicher, leichter verdaubar und unterstützen Magen, Darm, Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in ihrer Arbeit. Daneben unterstützen sie noch unser Immunsystem, was vor allem im Winter sehr wichtig ist. Ein geschwächtes Immunsystem führt im Winter zu einer Schwächung der gesamten Selbstheilungskräfte und Konstitution. Husten, Schnupfen oder eine Erkältung können nicht mehr ordentlich ausgeheilt werden, der Körper wird immer anfälliger, Kinder, die sich im Kindergarten oder Schule immer wieder gegenseitig anstecken oder Erwachsene, die unter chronischem Husten oder Schnupfen leiden. Alle Gewürze haben eine sehr gute antibakterielle, antivirale, keimabtötende Wirkung. Nicht umsonst kann man sie in allen Weihnachtsbäckereien, in Lebkuchen oder Gewürzbrotten finden. Zusätzlich wirken sie noch durchblutungsfördernd, wärmend und energiegebend.

Gewürze bestehen aus Pflanzenteilen, die wegen ihres Gehalts an natürlichen Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen als geschmacks- und/oder geruchsgebender Bestandteil zu Lebensmitteln in der Küche ergänzt werden. Dies können Blüten, Früchte, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln oder Teile davon frisch oder getrocknet sein. Dazu zählen zum Beispiel Kümmel, Gewürznelken, Vanille, Zimtrinde aber auch Rosmarin, Thymian, Majoran oder Dill.

Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel oder Majoran fördern die Verdauung und wirken gegen Blähungen und Völlegefühl. Curcuma, Ingwer, Pfeffer, Gewürznelken oder Rosmarin haben noch zusätzlich eine durchblutungsfördernde, antioxidative und radikalfangende Wirkung. Knoblauch, Zwiebel, Kressearten oder Safran verhindern die Bildung von Nitrosaminen in der Nahrung, kurbeln den Leberstoffwechsel an, aktivieren Enzyme, die zur Entgiftung von Karzinogenen führen und hemmen die Aktivierung von tumorauslösenden Viren. Alle Gewürze wirken einem hohen Cholesterinspiegel und Gefäßverkalkungen entgegen. Daneben wirkt Thymian bronchienentspannend, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Bockshornklee, Oliven, Senf oder Zwiebeln blutzuckersenkend, Liebstöckel, Petersilie und Wacholder sind harntreibend, Gartenkresse, Kapuzinerkresse oder Kren wirken antibiotisch und harnantiseptisch, Olivenblätter oder Olivensprossen wirken blutdrucksenkend, Hopfen, Lavendel oder Melisse beruhigend und Sternanis, Pfefferminze, Salbei und Rosmarin töten Viren ab.

GEWÜRZNELKE

Die Gewürznelke kommt ursprünglich von den Molukken, wird aber seit dem Mittelalter schon in den europäischen Küchen angewendet. Ihre Wirkung war schon 1500 v. Chr. im Ayurveda bekannt. Die Nelken sind eigentlich die getrockneten, nicht entfalten Blütenknospen. Sie wirken verdauungsfördernd, krampflösend, entblähend, verhindern Schleimproduktion im Magen, entzündungshemmend, antibakteriell, virushemmend, antiseptisch und anästhesierend. Dies ist auch der Grund, warum bei Zahnschmerzen empfohlen wird, auf eine Gewürznelke zu beißen. Eingesetzt werden sie bei Mundgeruch, Zahnschmerzen, Zahnextraktionen, Insektenstichen und als Zusatz in der Küche zu Kompott.



ZIMT

Der Zimt gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt, findet schon in der Bibel seine Erwähnung und spielte schon vor 4000 Jahren eine wichtige Rolle im Handel. 2700 v. Chr. wird seine medizinische Wirkung im chinesischen Arzneibuch genannt. Bei den Griechen und Römern zählte er zu den wichtigsten Arzneipflanzen. Gewonnen wird die Rinde von einem Baum, der bis zu 12m hoch werden kann und in Sri Lanka und Südwestindien beheimatet ist. Heute wird der Baum auch in Indonesien, Madagaskar, Brasilien, China oder auf den Seychellen angebaut. Die Zimtrinde hat einen sehr angenehmen aromatischen Geschmack und Geruch und ist ein sehr beliebtes Gewürz zu Süßspeisen. Daneben wirkt der Zimt verdauungsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, fiebersenkend, blutzuckersenkend, stimulierend, wärmend, antimikrobiell und antibakteriell. In den Küchen im arabischen Raum, Orient und Südost- und Ostasiens wird die Rinde vor allem zum Würzen von salzigen Speisen verwendet, Lammfleisch, Auberginen, Currys oder Pilaws. Am günstigsten ist es, die unzerkleinerte Zimtrinde 10min vor Ende des Garprozesses zuzugeben und vor dem Servieren zu entfernen. Für Gebäck, Kuchen und Süßspeisen wird eher das Zimtpulver verwendet. Auch zum Würzen von Heißgetränken, Punsch oder heißer Schokolade passt der Zimt geschmacklich sehr gut. Das ätherische Zimtöl ist eines der am stärksten antibakteriell wirksamen Öle überhaupt.



VANILLE

Die Vanilleschote stammt von einer mehrjährigen, immergrünen Kletterpflanze aus Madagaskar, Indonesien, Réunion, Mexiko, Guatemala, Costa Rica, Tonga, Seychellen, Mauritius und einigen pazifischen Inseln. Der Geruch ist sehr vanillinartig, angenehm, wohltuend, leicht aromatisch, süß, balsamisch. Der Duft der Vanille erinnert an Kindheit, Geborgenheit, Wohlfühlen und wird sehr gerne im Winter zu Weihnachtsbäckereien dazugegeben. Daneben wirkt Vanille verdauungsfördernd, antioxidativ, krampflösend, schmerzstillend, keimabtötend, beruhigend, angstlösend und antidepressiv. Sie tut Menschen gut, die innerlich sehr angespannt sind und dadurch nicht loslassen können.

ANIS

Der Anis ist ein heimisches Gewürz und in ganz Mitteleuropa bis Asien oder Südamerika verbreitet. Verwendet werden die getrockneten Früchte. Auch er unterstützt die Verdauung, lindert Krämpfe, wirkt hustenlösend und reizstillend bei Bronchialkatarrhen und krampfhaften Zuständen der Atemwege. Eine Inhalation mit einem Tee aus Anis ist sehr wohltuend und auch schon für Kinder geeignet. Der Sternanis, ein Verwandter des Anis, ist heute für seine gute antivirale Wirkung bei Erkältungen und Grippe bekannt.



TONKA

Die Tonkabohne stammt ursprünglich aus Südamerika und ist bei uns bekannt als Gewürz im Christstollen. Der warme, marzipanartige Geruch vermittelt eine wärmende, einhüllende Kraft. Das ätherische Öl der Tonkabohne wirkt angstlösend, beruhigend, stimmungsaufhellend, schmerzstillend, krampflösend und wird bei chronischen Schmerzen, krampfhaften Bauchschmerzen, Stress, Ängsten, depressiver Verstimmung und Schlaflosigkeit eingesetzt.



KAKAO

Der Kakaobaum ist in Mittelamerika beheimatet. Die Samen der Kakaofrucht werden einer mehrtägigen Fermentation unterzogen und anschließend getrocknet und geröstet. Nach dem Aufbrechen und Entfernen der Samenschale werden die Kerne gemahlen und entfettet. Daraus wurde früher eine Kakaomasse bereitet, die medizinisch als psychisch aufbauendes, stimmungsaufhellendes und stärkendes Mittel bei Müdigkeit, Anfällen von Niedergeschlagenheit, Unlust, depressiven Verstimmungen und vorbeugend zur Prüfungsvorbereitung, zur Leistungssteigerung, bei körperlicher Beanspruchung oder als mild wirkendes Aphrodisiakum verwendet worden ist.



Spekulatius

100g weiche Butter, 100g Zucker, 1 Ei, ½ unbehandelte Zitrone, 50g geschälte, fein geriebene Mandeln, 1 Teelöffel Backpulver, ½ Teelöffel Kardamompulver, ½ Teelöffel Zimtpulver, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 250g feines Vollkornmehl

Butter, Zucker und Ei schaumig rühren, etwas geriebene Zitronenschale zugeben und 2 Teelöffel des abgepressten Zitronensafts beifügen. Mandeln, Backpulver und Gewürze mischen. Vollkornmehl unterrühren und alles zu einem Teig verkneten. 1 Stunde kühl stehen lassen.

Teig ausrollen und Formen ausstechen. Die Plätzchen auf Kuchenblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

(Rezept aus *Gewürzdrogen*, E. Teuscher)



THYMIAN

Der Thymian ist neben dem Spitzwegerich sicherlich die bekannteste Heilpflanze bei Husten, Bronchialkatarrhen und Beschwerden der Bronchien. Daneben ist er ein beliebtes Gewürz. Schon sein Geruch deutet auf seine besonderen Heilkräfte hin. Seine wärmende und durchblutungsfördernde Wirkung entspannt die Bronchialmuskulatur. Deshalb wird er meist bei trockenem, krampfhaften Husten, Hustenreiz und Bronchialspasmen bis hin zu Keuchhusten empfohlen. Er wirkt schleimverflüssigend, schleimbewegend, antibakteriell und desinfizierend. Des Weiteren erhöht der Thymian die Bewegung und Transportfunktion der Zilien, sodass festsitzender Schleim leichter gelöst, abtransportiert und ausgehustet werden kann.

Durch seine wärmende Fähigkeit, die wie eine Glut wirkt, vermittelt er Kraft und stärkt die Lebensgeister, die Nerven, die Lungen, das Herz, Haupt und den Magen. Aufgrund seiner antibakteriellen, keimabtötenden Wirkung unterstützt er weiters unsere Abwehrkraft in ihrer Arbeit und stärkt ein schwaches Immunsystem. Vor allem bei immer wiederkehrenden Erkältungen, Husten oder Schnupfen mit Schwäche hilft ein Thymian-Tee regelmäßig getrunken sehr gut.

Bei krampfhaftem, akutem oder chronischem Husten, Emphysem, Asthma, Keuchhusten, Bronchitis oder Katarrhen der Luftwege wirkt der Thymian-Hustensaft sehr gut. Besonders angenehm ist das Auftragen der Thymian-Salbe auf die Fußsohlen nach einem abendlichen Fußbad. Dies ist bei Kindern mit Husten, Schnupfen, Erkältungen sehr beliebt.

Die Wärme entspannt zusätzlich das Nervensystem und beruhigt aufgekratzte, hyperaktive Kinder, die am Abend nicht ins Bett wollen, weil sie noch nicht müde sind. Als Gewürz in der Küche eingesetzt, unterstützt der Thymian die Verdauung und verhindert die Entstehung von Gär- und Fäulnisprodukten aus unverdauter Nahrung, die zu Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfen führen können. Die krampf lösende Wirkung ist wohltuend bei Koliken und Magen-Darm-Krämpfen.

Eine weitere Thymian-Art, die in der Küche sehr beliebt und etwas milder wirkt, ist der Quendel. Dieser hat seinen Wirkschwerpunkt im Magen-Darm-Bereich, wo hingegen der Thymian vorwiegend auf den Bronchialbereich wirkt. Der Quendel stärkt den Magen und regt eine schwache Verdauungskraft an.

Bekannt ist der Quendel vor allem aus der Hildegard-Heilkunde, die die Quendel-Salbe bei Hautunreinheiten, aber auch für eine entspannende Bauchmassage, empfohlen hat. In der Volksmedizin wurde er auch immer das „Antibiotikum der kleinen Leute“ genannt. Er macht Speisen bekömmlicher und unterstützt eine gute Verdauung.



01. Mariazeller Thymiansaft

Erleichtert das Abhusten, fördert den Abtransport von Schleim. Antibakteriell. Zutaten: Zucker, Wasser, Thymian
100ml Euro 10,60

02. Mariazeller Thymiansalbe

Zur wohltuenden Fußmassage bei Bronchialkatarrhen und Erkältungen. Inhalt: Olivenöl, Bienenwachs, Thymianextrakt, äther. Thymianöl
30ml Euro 13,60

03. Mariazeller Thymiantee

30g Euro 1,75

04. Hildegard von Bingen Quendel Salbe

Für eine gesunde Haut. Inhaltsstoffe: Olivenöl, Bienenwachs, Quendelextrakt, äther. Quendelöl
50ml Euro 13,60



HILDEGARD VON BINGEN
GRIPPWOHL PULVER

Nach Hildegard von Bingen das Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte - vorbeugend und im Akutfall

50g Euro **13,70**

Sie erhalten einen Rabatt von 10%
Online Rabatt Code: winter06

Abgabeschluss ist der 06. Jänner 2018

Winter-GEWINNSPIEL

Eine bekannte Heilpflanze die das Immunsystem und unsere Abwehrkräfte stärkt und wohltuend auf unsere Bronchien wirkt?

Johanniskraut Frauenmantel Thymian

1. Preis: Zirben-Duft Paket im Wert von Euro 48,10
2. Preis: Jubiläumslikör + Jubiläumsteemischung im Wert von Euro 14,70
3. Preis: Jubiläumsteemischung im Wert von Euro 4,90

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Herbst-Gewinnspiels, Frau Anna Lechner 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 **06.01.2018** 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 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.

Rezepttipp - HILDEGARD VON BINGEN GEWÜRZKEKSE

Zutaten:

- 1kg Dinkelmehl
- 4 gestrichene TL Weinstein Backpulver
- 4 Eier
- 40 dag Rohrzucker
- Zitronenschale von einer Zitrone
- 500 g Butter
- 50-80 g Gewürzmischung
- 200 g gemahlene Mandeln



H.v.B. Gewürzkekspulver
Zur einfachen Zubereitung der Energie-Kekse.
50g Euro **7,80**



Zubereitung: alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, den Teig anschließend eine Stunde lang kühl stellen. Dünn auswalken, Formen ausstechen oder Rechtecke ausradeln (zeitsparender bei der Menge!) 8-12 Minuten bei 180-200 Grad backen.

RÄUCHERN

Räuchern mit Kräutern und Pflanzen wirkt klärend und heilend auf körperlicher, energetischer, seelischer und spiritueller Ebene. Dafür können zahlreiche Wildkräuter und Gartenkräuter verwendet werden wie z.B. Waldmeister, Steinklee, Lavendel aber auch Gewürze wie Zimt und Nelken. Sie können dabei selbst experimentieren und die unterschiedlichsten Dufterlebnisse kreieren.

Ein wichtiger Aspekt des Räucherns ist die Reinigung, die vor allem in den Rauh Nächten eine große Tradition hat. Räume und vor allem sich selbst von energetischen Altlasten zu befreien ist ein wunderbares bewusstes Ritual. Das Ausräuchern von Autos soll sogar das Unfallrisiko senken.

Zur Reinigung eignet sich zum Beispiel eine Mischung aus Weihrauch, Salbei und Wacholder. Man verteilt den Rauch mit einer Feder und geht von Raum zu Raum bis in die letzte Ecke. An „problematischen“ Stellen kann die Rauchentwicklung sogar noch stärker sein (auf Rauchmelder achten!). Nach dem Räuchern in jedem Raum das Fenster weit öffnen um alte Gewohnheiten und schlechte Energien zu verabschieden. Danach sollte jeder Raum mit positiven Wünschen besprochen werden, dies kann auch wieder im Gegenzug einer Räucherung geschehen. Als Abschluss räuchert man noch segnend die Bewohner des Hauses.

RAUHNÄCHTE

Eine besondere Zeit, die einlädt Innenschau zu halten, ohne hektische Erledigungen. Der Namensursprung der Rauh Nächte lässt sich nicht eindeutig zurückverfolgen. Das Mittelhochdeutsche „ruch“ bedeutet „wild“, „haarig“, „rouch“ bedeutet „rauchen“, „räuchern“. Aber auch die Ableitung aus „rauen“ Nächten ist denkbar. Im katholischen Glauben werden sie auch gerne als die „Zwölfte“ bezeichnet und zwischen dem 25. Dezember und 6. Jänner fixiert. Als besondere Rauh Nächte gelten bei uns die Thomasnacht am 21. Dezember, die Christnacht am 24. Dezember, Silvester am 31. Dezember und die Nacht auf Heilige drei Könige am 5. Jänner.

Pflanzen haben die unterschiedlichsten Wirkungen. Mohn, Hanf, Bilsenkraut und Stechapfel haben zum Beispiel eine bewusstseinsverändernde Wirkung. Auch Beifuß, Lorbeer Wacholder und Rosmarin können in höheren Dosierungen berauschend wirken. Luststeigernde Räucherungen können mittels Nelken, Benzoe, Styrax oder den heimischen Hagebuttenkernen hergestellt werden. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass jede getrocknete Pflanze oder pflanzlicher Bestandteil verräuchert werden kann (Blüten, Samen, Wurzeln, Blätter, Stängel, Knospen, Holz oder Rinde). Es ist ebenso möglich, die eigenen Küchengewürze oder Teemischungen zu verwenden, z.B. Kardamom für die Sinnlichkeit, Zimt und Nelken für offene, sich erwärmende Herzen. Zu den Kräutern können auch noch Harze beigemischt werden.

GEEIGNETE PFLANZEN FÜR RÄUCHERMISCHUNGEN

Reinigung: Salbei, Wacholder, Weihrauch, Lavendel, Beifuß, Fichtenharz...

Liebe: Holunder, Lavendel, Benzoe, Rose, Damiana, Rosmarin, Kardamom, Gewürznelke...

Stärke, Selbstvertrauen: Eiche, Salbei, Wacholder, Thymian, Beifuß, Brennnessel, Eisenkraut, Schafgarbe...

Glück und Freude: Johanniskraut, Alant, echtes Labkraut, Waldmeister, Sommerflieder, Ringelblume...

Meditation, schamanisches Reisen: Eibe, Mistel, Holunder, Erdrauch, Heidekraut, Wacholder, Hexenkraut, Haselwurz...

Hellsicht: Lorbeer, Schöllkraut, Eisenkraut, Erdrauch, Engelwurz...

Gesundheit: Wacholder, Salbei, Quendel, Storchschnabel, Haselwurz...

Segnung: Engelwurz, Lavendel, Holunder, Birke, Linde, Frauenmantel, Sterndolde...

ARTEN DES RÄUCHERNS

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu räuchern. Geräuchert werden kann mittels Stövchen – wo sich ein Metallsieb über dem Teelicht befindet, mit einer Räucherschale und Kohle. Die Schale wird mit Sand befüllt, die Räucherkohle an einem Ende entzündet bis kleine Funken spritzen und mit der Wölbung nach oben in die Schale gelegt. Die Ausnahme ist für das Räuchergut gedacht. Die Kräuter werden erst auf die Kohle gelegt, sobald diese ganz durchgeglüht ist. Räuchern ist auch durch direktes Anzünden möglich. Dafür braucht man ein feuerfestes Gefäß (z.B. eine Duftlampe), in das man die zerkleinerten Kräuter gibt. Kräuter, die sich gut dafür eignen sind Salbei, Königskerze und Beifuß, da sie ähnlich einem Brandbeschleuniger wirken. Andere Möglichkeiten wären Räucherkegel, Räucherzöpfe, selbstgemachte Räucherstäbchen, Räucherbündel oder auf der Herdplatte. *#Beatrice Ebner*



**Folgen Sie Ihrer Intuition! Es gibt kein „falsch“.
Seien Sie spielerisch, neugierig und
experimentierfreudig.**



01. Mariazeller Räuchermischung Reinigend

Die Mischung besteht aus Weihrauch, Mastix und 10 weiteren Kräutern
35g.....Euro **9,80**

02. Mariazeller Räuchermischung Harmonie

Spezielle Mischung – fördert innere Ruhe, Zufriedenheit und Sinnlichkeit, den Mut und das Selbstbewusstsein. Herzerwärmend, sinnlich, kräftigend, lieblich
25g.....Euro **9,80**

03. Mariazeller Räuchermischung Energie

Spezielle Mischung – gibt Energie, Kraft und Mut, macht positive Gedanken, Fröhlichmacher. Aufmunternd, klärend, luststeigernd, für mehr Lebensfreude
25g.....Euro **9,80**



Mariazeller
Myrrhe
50g - Euro **6,60**



Mariazeller
Weihrauch
50g - Euro **6,60**



Mariazeller
Rosenweihrauch
50g - Euro **9,80**

Schenken Sie Ihren Lieben Gesundheit
aus der Mariazeller Apotheke

Kinderpaket

- 1x Raphi Bärchentee 7,90
- 1x Raphi Bronchienwohlsaft 8,90
- 1x Raphi Cold Cream 8,90
- 1x Raphi Immuno Kügelchen 17,30



Paketpreis:
Euro **39,90**

Wohlfühlpaket

- 1x Mariazeller Duschgel zum Entspannen 11,30
- 1x Jungbrunnen Elixier 29,90
- 1x Gesichtscreme 24,90
- 1x Körpermilch 19,80



Paketpreis:
Euro **82,00**

Erkältungspaket

- 1x Mariazeller Salbei Kräuter Plus Halspastillen 5,70
- 1x Mariazeller Engelwurz Balsam 11,30
- 1x Mariazeller Sternanis Kapseln 22,30
- 1x Mariazeller Bronchienwohl Tee 9,20



Paketpreis:
Euro **45,00**

Zirben-Duft Paket

- 1x Zirbenduftschüsserl 34,00
- 1x Zirbenöl 9,80
- 1x Zirbenseife 4,30



Paketpreis:
Euro **45,00**

AKTUELLES IM WINTER 2017/18

1. HEILPFLANZENSCHULE DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN | Dr. Angelika Prentner

1. HEILPFLANZENSCHULE
DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN
Dr. Angelika Prentner

Neue Termine für 2018:

- 1. Block: 26. und 27. Jänner**
Grundlagen der Heilpflanzenkunde in der Traditionellen Europäischen Medizin - Wirkung, Zubereitung, Anwendung
- 2. Block: 23. und 24. Februar**
Archetypenlehre, Heilpflanzen zum Entschlacken/Entgiften
- 3. Block: 09. und 10. März**
Heilpflanzen für Magen/Darm und Leber/Galle
- 4. Block: 6. und 7. April**
Heilpflanzen für Herz/Kreislauf, Lunge/Bronchien/Atemwege, Gefäße, Venen, Nieren/Blase, Prostata
- 5. Block: 22. und 23. Juni**
Heilpflanzen für Nerven/Sinnessystem, Immunsystem, Signaturenlehre. Je nach Wetter Heilkräuterwanderung und/oder praktisches Arbeiten
- 6. Block: 21. und 22. September**
Heilpflanzen für die Frau
- 7. Block: 19. und 20. Oktober**
Hildegard von Bingen Heilpflanzen

Seminarort: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell

Uhrzeit: Freitag von 14 - 18 Uhr, Samstag von 08 - 17 Uhr

Seminarleitung: Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner

Anfragen: angelika@drprentner-tem.com

Seminargebühr: € 190,--

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

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 Stamperl von unseren wohlschmeckenden Kräuterlikören!

Vezetések a patikában magyarul is! Tekintsen be a messze földön híres mariazeleli patika kulisszái mögé, és kóstolja meg finom likörjeinket. Vezetések elozetes egyeztetés alapján, min. 10 fotol. Belépo ára: 4 €/fo

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 Behandlungsmethode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, lebensbedrohliche Prozesse zu beseitigen und krankmachende Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Deshalb gehört der Aderlass auch zu den wichtigsten Methoden der Entgiftung und zur Gesunderhaltung des Körpers.

Am Dienstag, den 06. März 2018 und am Mittwoch, den 07. März 2018 findet dieser H.v.B. Aderlass in unserer Apotheke, mit beratender Ärztin Dr. Judith Zakovsky statt.

Ab 07:00 Uhr (NÜCHTERN)

mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung

Kosten: Euro 70,--

Wir bitten um Ihre Voranmeldung (vor Ort in unserer Apotheke, telefonisch oder per E-Mail)

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: 6000 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.