



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurgnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN

Neues Buch



Heilpflanzen für
Nerven, Psyche
und Schlaf

Lebenskraft - Lebensrhythmus



Herztonikum, Lebens-
und Herzelixier

Wasser als Säule der Gesundheit



Wasser ist
lebensnotwendig

Sport im Sommer



Tipps und Übungen

Garteln mit Kindern



Kinder lieben es mit
Erde und Pflanzen zu
arbeiten

Seite 2

Seite 4-5

Seite 12

Seite 14

Seite 17



Angelika Riffel

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Einschränkungen der letzten Wochen waren für viele Menschen eine große Herausforderung und mit vielen Umstellungen, Ängsten und Sorgen verbunden. Durch die schrittweisen Lockerungen rückt die Hoffnung und Aussicht auf ein wenig Normalität im Alltag wieder näher. Gerade in diesen fordernden Zeiten können Heilmittel aus der Natur eine wertvolle Unterstützung sein, um weiterhin Körper und Psyche gesund und stark zu erhalten, Stress und innerliche Spannungszustände zu reduzieren und die Nerven zu stärken.

In dieser Ausgabe unseres Mariazeller Gesundheitsboten haben wir für Sie wertvolle Vorschläge zusammengestellt, damit Sie voll Kraft und Energie Ihren Alltag wieder aufnehmen können.

Viel Gesundheit wünscht Ihnen das Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“.

Heilpflanzen für Nerven, Psyche und Schlaf

Angelika Riffel

Dieses Buch widmet sich europäischen Heilpflanzen, die sich positiv auf die Psyche und das Nervensystem auswirken können. Ein kurzer Grundlagen- teil erklärt zu Beginn Basiswissen aus Sicht der Traditionellen Europäischen Medizin. Der weitaus größere Teil bietet eine Übersicht, welche Heilpflanzen bei welcher Indikation auf körperlicher und psychischer Ebene wirken, wobei nach Krankheitsbild geordnet die jeweiligen Heilpflanzen in Wort und Bild mit ihrer Wirkung, Anwendung und Zubereitungsmöglichkeit vorgestellt werden



Neues Buch

Preis € 30,00

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 08:00 bis 16:00 Uhr



Inhaltsverzeichnis

Lebenskraft - Lebensrhythmus	4
Pflanzenportrait - Kürbis	6
Der Mann	7
Toller Teint im Sommer	8
Hitzkopf Cholерiker	9
Ätherische Öle	10
Sommer-Gewinnspiel	11
Wasser als Säule der Gesundheit	12
Erfrischendes für den Sommer	13
Sport im Sommer	14
Ganzkörper Workout	15
Yoga für Kinder	16
Garteln mit Kindern	17
Kochen mit Kindern	18
Aktuelles	20

www.zurngadenmutter.at

Lebenskraft – Lebensrhythmus

Lebenskraft

Jeder Mensch ist mit einem gewissen Maß an Lebenskraft zur Welt gekommen. Dieses Maß an Kraft steht ihm in seinem Alltag zur Verfügung. Verbraucht man irgendwo viel Kraft und Energie, ist es wichtig darauf zu achten, dass diese auch wieder aufge-tankt und regeneriert werden.

Früher haben Heilkundige gewusst, dass die Lebenskraft unmit-telbar mit der Herzkraft zusammenhängt. Deshalb haben viele empfohlen, auch Hildegard von Bingen, 1x im Jahr eine Herz-Kur zu machen. Durch unser heutiges Leben, ist dies wieder beson-ders wichtig, damit man genug Energie für seinen fordernden Alltag hat. Die bekannten Stärkungselixiere von früher, auch Lebenselixiere genannt, hatten alle als zentrale Heilpflanze eine Herzpflanze enthalten. Weißdorn für die Durchblutung des Herzens und zur Stärkung des Herzmuskels, Herzgespann bei Spannungsgefühl und Druck auf der Brust, Borretsch und Veilchen bei Herztraurigkeit und Melancholie, Passionsblume bei innerer Unruhe und Anspannung, Melisse zum Ausgleich. Die Zubereitungen stärkten Herz, Kreislauf und Nerven.

Lebensrhythmus

Das Herz bestimmt auch den Rhythmus unseres Lebens mit. Der Ausgleich zwischen dem Tun und dem Ruhen ist besonders für Menschen, die unter Stress, Müdigkeit, Überforderung, Kon-zentrationsproblemen oder Erschöpfung leiden, wichtig. Schon Kinder sind heute mit hohen Anforderungen in der Schule kon-frontiert. Viel Bewegung an der frischen Luft, Erholungsphasen, Entspannungstechniken und Sport sind zur Konstitu-tionsstärkung sehr wichtig. Die Bewegung an der frischen Luft vertieft die Atmung, sodass mehr Sauerstoff über die Lungen in den Körper kommt. Außerdem stärken regelmäßige Bewegung und Sport unsere Muskulatur. In jeder Muskelzelle befinden sich

kleine Kraftwerke, auch Mitochondrien genannt, die Energie erzeugen. Je stärker unsere Muskelzellen ausgebildet sind, desto mehr Energie können die Mitochondrien erzeugen. Außerdem werden vermehrt Botenstoffe ausgeschüttet, die sich positiv auf Stimmung und Wohlbefinden auswirken.

Um die Lebenskraft und den Lebensrhythmus jetzt zu unterstüt-zen werden im Allgemeinen sog. Sonnenpflanzen eingesetzt, die eine stärkende, wärmende, aufbauende und rhythmisierende Wirkung haben. Dazu gehören alle Gewürze, Samen aus fetten Ölen oder balsamische Düfte, Olivenbaum, Sonnenblume, Alant, Engelwurz, Rosmarin, Muskatnuss, Galgant, Zimt, Lorbeer, der Wein, Getreide oder Harze wie Weihrauch, Myrrhe, Mastix oder Palo Santo.

Rosmarin

Der Rosmarin wird auch das Pflanzenfeuer genannt. Er hat eine durchblutungsfördernde, wärmende, vitalisierende, aufrichtende Kraft, stärkt Herz und Nervensystem. Sehr gut eingesetzt werden kann er als Gewürz in der Küche, aber auch in Form von Tee, Tropfen, in Massageölen, Bädern oder Duftlampen. Beliebt ist auch der Rosmarin-Wein, zubereitet mit einem guten Rotwein, oder ein Rosmarin-Honig.

Olivenbaum

Der Olivenbaum gehört zu den ältesten Bäumen der Welt und findet schon in der Bibel Erwähnung. Seine Oliven haben den Menschen schon immer ernährt und heute weiß man, wie ge-sund, nahrhaft und stärkend sie wirken. Die Bäume beginnen im 7. Lebensjahr zu fruchten, können bis zu 200 Jahre Früchte tragen und 1000 Jahre alt werden. Leider leiden auch sie heute, wie so viele Bäume, unter den schädlichen Umweltbedingungen. Neben den Früchten werden in der Heilkunde auch die Blätter, die Rinde

und Sprossen verwendet. Die Blätter wirken blutdruckregulie-rend, unterstützen den Herzrhythmus, wirken blutzuckersenkend und beruhigend. Die Sprossen verbessern die Hirnleistung und reinigen das Blut, regulieren das Nervensystem und senken den Blutdruck.

Weinstock

Der Weinstock ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Mensch-heit. Der Wein galt früher, in Maßen genossen, als Stärkungs- und Aufbaumittel. Viele Heilmittel der Hildegard von Bingen werden auch heute noch auf Weinbasis hergestellt, die sog. Heilweine. Aber auch Tonikas wie Herztonikum, Aktivtonikum oder das durchblutungsfördernde Venentonicum stärken die Organe, das Gefäßsystem, das Herz und verbessern die Durchblutung.

Erzengelwurz

Die Erzengelwurz gehörte in früheren Zeiten zu den ganz wichti-gen Stärkungspflanzen für unser Energie- und Kraftsystem. Ihre Wurzel baut auf und schützt bei Erschöpfung und Kraftlosigkeit. Besonders Menschen, die in ihrem Alltag viel Energie verbrauchen oder das Gefühl haben, sich zu wenig schützen zu können, tut diese Kraftwurzel sehr gut. Sensiblen, feinfühligsten Menschen verhilft sie zu mehr psychischer Stärke.



Rosmarin-Wein

10 g Rosmarin
10 g Honig
500 ml Rotwein oder roter Süßwein

Rosmarin in Wein ansetzen, 14 Tage lang stehen lassen, immer wieder mal durchrühren und nach 14 Tagen abseihen. Leicht erwärmen, den Honig einrühren, abkühlen lassen und gut

verschlossen abfüllen.

Jeden Tag ein kleines Likörglas davon trinken. Stärkt, baut auf, gibt Energie und Kraft. Aufpassen mit dem Wein müssen Menschen mit Bluthochdruck, da der Rosmarin den Blutdruck erhöhen kann.



Mariazeller Herztonikum

Herzstärkend - Unterstützt die Kontraktionskraft des Her-zens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, einen gesunden Blutdruck sowie die Durchblutung der kleinen Gefäße. Fördert den Blutzufluss zum Herzen, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, normalisiert den Blutdruck, fördert die Entspannung der Herznerven, unterstützt die Verminderung der körperlichen und sensorischen Reizbarkeit.

500 ml € 17,30



Mariazeller Herz-Kreislauf-Tee

Herzstärkend, unterstützt einen gesunden Blutdruck, unterstützt die Verminderung der körperlichen und nervlichen Reizbarkeit, unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, den Blutzufluss zum Herzen, unterstützt die gute Funktion des Gefäßsystems, die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, fördert die Entspannung der Herznerven.

80 g € 9,60



Mariazeller Lebenselixier

Stärkendes und aufbauendes Elixier für Herz, Kreislauf und Nerven in Zeiten von höheren Anforderungen und Stress im Alltag.

Elixier 50 ml € 18,90
Kügelchen 30 ml € 18,90



Mariazeller Herzelixier

Für ein gesundes Herz und Herz-Kreislauf-System. Herzstärkend, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, hilft den Blutdruck zu normalisieren, unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens sowie die Entspannung der Herzkranzgefäße.

Elixier 50 ml € 17,70
Kügelchen 30 ml € 17,70

Kürbis – Cucurbita pepo L.

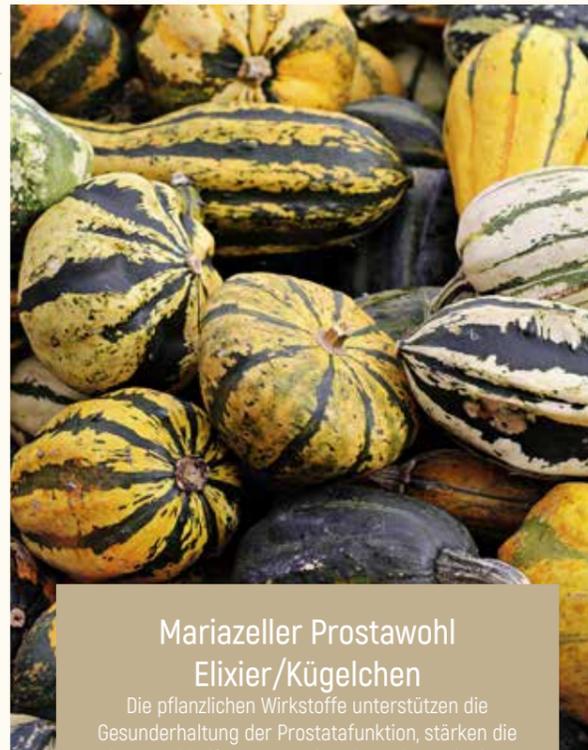
Kürbisgewächs

Es gibt sehr viele Kürbisarten. Eine von ihnen wird zur Stärkung der Prostata und in der Behandlung von Prostatabeschwerden verwendet – der Ölkürbis. Der Ölkürbis kommt in Europa, Nord-, Süd-Amerika und Asien vor.

Die wirksamen Inhaltsstoffe wie Steroide, Phytosterole oder Tocopherole kommen in den Kürbiskernen vor und wirken entzündungshemmend, prostatastärkend und beeinflussen den Prostaglandin- und Prolaktinstoffwechsel positiv.

Daneben enthalten die Kerne auch viel Mineralstoffe, Selen, Mangan, Zink, Kupfer, wertvolle Öle, Eiweiße und Kohlenhydrate. Einsatzgebiete sind Funktionsstörungen im Bereich der Blase und Beschwerden beim Harnlassen, Stadium I und II der benignen Prostatahyperplasie, Reizblase, dysurische Beschwerden, Harnstrahlschwächung, Restharngefühl, erhöhte Miktionsfrequenz und Harninkontinenz.

Es gibt die Kürbiskerne in verschiedenen Zubereitungen bis hin zum wohlschmeckenden Kürbiskernöl. Die gerösteten Kürbiskerne sind neben Nüssen eine sehr gesunde Ergänzung zu Salaten, Müslis oder zu Eis im Sommer.



Mariazeller Prostatawohl Elixier/Kügelchen

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

Elixier 50 ml € 17,70
Kügelchen 30 ml € 17,70

Mariazeller Prostatawohl Kapseln

Tragen zur normalen Funktion von Prostata und Blase bei.

Kapseln 60 Kps € 22,30



Rezepttipp!

Vanilleeis mit Kürbiskernöl

4-6 EL Kürbiskerne
Vanilleeis
Kürbiskernöl
Schlagobers

Der Mann

Obwohl sich Mann und Frau genetisch nur durch ein Chromosom unterscheiden (Frau XX, Mann XY), sind sie doch in ihrem körperlichen Aufbau und ihrem Wesen nach sehr verschieden (wobei diese Unterschiede individuell mehr oder weniger stark ausgeprägt sind, da in jedem Menschen sowohl weibliche als auch männliche Anteile vorhanden sind). Viele Eigenschaften und Verhaltensweisen werden als „typisch männlich“ bzw. „typisch weiblich“ bezeichnet und zum Teil sind diese auch wirklich genetisch bedingt.

So verwundert es also nicht, dass auch viele Krankheiten als typisch männlich oder typisch weiblich bezeichnet werden. Beispiele für Krankheiten, die mehrheitlich Männer betreffen, sind Bluthochdruck, Herzinfarkt, stressbedingte psychische Erkrankungen, Burnout, Magengeschwüre sowie Lungen- und Magenkrebs. Teilweise ist aber auch das bei Männern weniger ausgeprägte Gesundheitsbewusstsein für bestimmte Entwicklungen verantwortlich („Mann“ geht nicht so gerne zum Arzt). In der Medizin hat man das längst auch erkannt und behandelt Krankheiten zum Teil schon geschlechtsspezifisch. Man spricht hier heute von der sogenannten Gender-Medizin. Auch in den verschiedenen Medizintraditionen kennt man diese Unterschiede und weist den beiden Geschlechtern verschiedene Heilpflanzen zu.

Unter den „männlichen“ Pflanzen findet man sehr viele stärkende, scharfe, giftige und widerstandsfähige Gewächse, die häufig auch dem Planeten Mars zugeordnet werden. Mars steht für Kampf, Mut, Aggressivität, Tatkraft, Energie und Triebhaftigkeit. Hier findet man scharfe, wehrhafte und stärkende Heilpflanzen.

Brennnessel

Die fast weltweit vorkommende robuste Pflanze wird gerne auch als Unkraut bezeichnet und hat doch so starke Heilwirkung. Sie ist mit ihren wehrhaften Brennhaaren eine ganz typische Marspflanze. Bekannt ist die reinigende, harntreibende Wirkung des Krautes, daher wird es oft in Blutreinigung- und Entschlackungstees eingesetzt. Auch bei erhöhten Harnsäurewerten hilft die Brennnessel, sie verbessert auch die Eisenaufnahme. Die Wurzel wird bei Vergrößerungen der Prostata und bei Beschwerden beim Harnlassen verwendet, die Samen als Stärkungs- und

Aufbaumittel. Man sagt ihnen auch eine aphrodisierende Wirkung nach.

Eiche

Die Eiche galt bei unseren Vorfahren als heilig, sie war dem obersten Gott (griechisch Zeus, römisch Jupiter, germanisch Donar) geweiht oder stand ihm nahe. Auch für die Kelten war sie ein heiliger Baum. Meist besteht auch eine Verbindung mit den Gewittergöttern (Donner, Blitz). Eichen sind ein Symbol der Stärke und Männlichkeit. In der Medizin wird die gerbstoffreiche Rinde verwendet, um Ekzeme, Entzündungen, Krampfadern oder Hämorrhoiden zu lindern. Die Gemmomedizin setzt Eichenknospenpräparate zur Stärkung der Vitalität und der sexuellen Kraft des Mannes sowie bei Rheuma und Arthrosen ein.

Taigawurzel

Der „Sibirische Ginseng“ hat ähnlich wie sein asiatischer Verwandter eine stärkende Wirkung auf den Körper, besonders das Immunsystem und die Nerven. Bei körperlicher und geistiger Schwäche und Müdigkeit, bei Stress und Burnout kann die adaptogene Eigenschaft der Wurzel genutzt werden. Auch die sexuelle Leistungsfähigkeit wird erhöht. Durch das Nachlassen der Testosteronproduktion kommt es auch beim Mann zum sogenannten „männlichen Klimakterium“, das im Alter von 40 bis 50 beginnen kann und ein eher schleicher Prozess über viele Jahre ist.

Symptome sind Nachlassen der Belastbarkeit, Konzentrationsstörungen, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit, Haarverlust, Gewichtszunahme, Vergrößerung der Prostata und abnehmende Sexualität. Mit einer „gesunden“ Lebensweise – viel Bewegung, ausreichend Erholungsphasen, ausgewogene Ernährung und Reduktion von Genussmitteln – können diese Symptome reduziert werden. Auch hier kann man pflanzliche Heilmittel zur Unterstützung einsetzen.

Neben den oben genannten kommen hier Weißdorn, Knoblauch und Bärlauch zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und Regulierung des Cholesterinspiegels sowie immunstärkende Pflanzen wie Roter Sonnenhut, Kapuzinerkresse, Kren oder Sanddorn zur Anwendung.



Meisterwurz



Mariazeller Manneskraft Elixier

Die pflanzlichen Wirkstoffe verhelfen zu mehr Energie, Kraft und Stärke.

50 ml € 17,70

www.zurnadenmutter.at



Toller Teint im Sommer

Tipps für den Sonnenschutz

So schützen Sie sich richtig

- + Sonnenschutz muss zum Hauttyp passen
- + Sonnencreme richtig auftragen
- + Sonnencreme vor dem Sonnenbad auftragen
- + pralle Sonne meiden (intensive Mittagssonne meiden)
- + Tagescreme mit UV-Schutz verwenden
- + Make-up mit Lichtschutzfaktor
- + genügend Sonnencreme verwenden – großzügig & mehrfach auftragen
- + Kinder und Babys brauchen besonderen Sonnenschutz
- + Sonnenschutz hilft gegen Hautalterung
- + After-Sun-Pflege für eine gesunde Haut



Hitzkopf Choleriker

Der Sommer steht vor der Tür - die Jahreszeit, die dem Choleriker zugeschrieben wird. Nicht umsonst, denn der Choleriker ist ein „Hitzkopf“ – Element Feuer, Hitze und Trockenheit stehen bei ihm im Vordergrund.

Er ist sicherlich der bekannteste Archetypus – energiegeladen, ehrgeizig, entschlossen, einsatzfreudig und fokussiert, weshalb er oft in Führungspositionen zu finden ist. Er lebt nach dem Motto: „Grenzen sind da, um gebrochen zu werden!“ und verfolgt zielstrebig seine Ziele. Choleriker erkennt man oft an ihrem athletischen Körperbau, besonders der Oberkörper ist muskulös und kräftig mit breiten Schultern. Sehnen und Muskeln sind oft gut abgezeichnet. Das Gesicht ist eher trocken und rau, von kantiger Struktur, mit hohen Wangenknochen und einem markanten Kinn. Er friert fast nie und ist unempfindlich auf Temperaturschwankungen. Als Einzelkämpfer braucht er sportliche Herausforderungen - Kampfsportarten, Wettkämpfe oder Marathon. Sein Schlaf ist meist unregelmäßig und unruhig und er schwitzt viel.

Der Choleriker gehört zu den Menschen, die Initiative ergreifen, entscheidungsfreudig und problemorientiert sind. Allerdings gibt er gerne den Ton an und lässt sich nicht gerne dreinreden. Er will mit dem Kopf durch die Wand und setzt seine Vorhaben dann auch skrupellos um. Wenn Dinge nicht in seinem Sinn laufen wird er aufbrausend, zornig und frustriert – die Ursachen werden dann meist bei anderen gesucht. Da ihm die Speicherenergie (Feuchtigkeit) fehlt, kommt er immer wieder an den Punkt, wo vieles nicht mehr so funktioniert, wie er es gerne hätte und es kommt zu krankhaften Manifestationen. Stress ist hier ein großes Thema – durch die hohe Erwartungshaltung an sich und die Mitmenschen besteht reichlich Stresspotential. Damit herrscht erhöhte Gefahr für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Als Workaholic ist er auch sehr Burnout gefährdet. Ist er krank, dominiert die Hitze – akut entzündliche, heftige, krampfartige überschießende Reaktionen.



Bildquelle: tem-zentrum.at

Er hat einen guten Appetit und eine schnelle Verdauung, neigt aber zu Heißhungerattacken, unregelmäßigem Essen, salzigen, scharfen oder würzigen Speisen, die die Hitze in ihm noch verstärken. Erhöhte Säurebildung verstärkt die Neigung zu Sodbrennen und Durchfall.

Empfehlenswert:

- Dünsten, Dämpfen, garen bei Niedertemperatur
- Geschmack: natursüß, mäßig bitter, leicht säuerlich
- Kühlende, befeuchtende Nahrung
- Rohkost (Gemüse, Obst, Salat) das ganze Jahr über
- Fleisch: Fisch, Huhn, Kalb- und Schweinefleisch
- Getreide: Dinkel, Weizen, Hafer, Reis
- Kräuter/Gewürze: Hopfen, Löwenzahn, Melisse, Rose, Ingwer, Baldrian, Koriander

„Super-Food“: Gurke, Artischocke, Kürbis, Salat, Birne, Erbse und Fisch

Nicht empfehlenswert:

- Scharfes anbraten, Grillen, Frittieren
- Geschmack: stark salzig, würzig und scharf
- Fleisch: Rind, Wild, Ente und Gans
- Gewürze: Zimt
- Genussmittel: Hochprozentiger Alkohol, Kaffee
- Fastenkuren, plötzlich große Nahrungszufuhr, unregelmäßige Essenszeiten

ATEIA Sonnenpflege



Ateia Pure SPF 30 / SPF 50

(hoher Schutz)
Gesicht und Körper Lotion für
Normale bis Sensible Haut.

Ateia SPF 30 € 29,90

Ateia SPF 50 € 22,90



Ateia Aftersun

Gesicht & Körper Emulsion für
Normale bis Sensible Haut

€ 34,90



Blaubeeren Anti-Rötungen Creme LSF 15

Lindert und mindert Rötungen und Wärmeempfinden, die auf Einflüssen von außen und innen beruhen und für die empfindliche und zu Couperose neigende Haut typisch sind. Schenkt Komfort, schützt die Haut vor umweltbedingtem Oxidationsstress, hilft, die Beschwerden infolge Temperaturschwankungen zu mindern und bietet Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung. Uniformierende Puderpartikel mindern schon nach der ersten Anwendung Rötungen sichtbar.

€ 19,90



VINOBLE - Regeneration Sonne

Reichhaltige Nachtcreme, unterstützt die Haut, hilft bestehende Hautschäden auszugleichen. Wirkt der Neubildung von Pigmentflecken entgegen. Weinblattextrakt, Traubenkernöl und Aloe Vera versorgen die Haut mit wichtigen Nährstoffen und Feuchtigkeit.

€ 29,00

Der Choleriker sollte unbedingt auf einen geregelten Tagesablauf und ausreichend Schlaf achten. Regelmäßige Mahlzeiten sind un-
gemein wichtig. Morgendliche Rituale können helfen, den Tag mit innerer Ruhe anzugehen. Verspannungen und Stress-Situationen können mit gezielten Atemübungen gelöst werden.

Atemübung:

Einatmen und beide Arme senkrecht nach oben strecken. Beim

Ausatmen erst den rechten, dann den linken Arm senken und den Kopf nach vorne nicken – alles während eines Ausatmens. Diese Übung 10-15 Mal wiederholen.

Wenn man merkt, dass sich die Emotionen aufstauen, ist es sinnvoll, einmal kräftig durchzuatmen, die Situation zu reflektieren und erst dann zu reagieren. Es ist zwar am Anfang etwas schwierig, dem Impuls, heftig zu reagieren, entgegenzuwirken, aber mit etwas Übung gelingt es immer öfter.

Mariazeller Schlaftonikum

Für einen gesunden Schlaf.

500 ml € 17,30

Mariazeller Entspannungsbad

Ein ausgleichendes Bad entspannt Ihre Sinne. Die angenehme und beruhigende Note des Lavendels verströmt angenehmes Wohlgefühl und sorgt für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Genießen Sie die Kraft des Lavendels als pure Entspannung.

200 ml € 14,90

Leber Galle Kapseln

Für gesunde Cholesterin-, Blutfett- und Leberwerte, zur Gesunderhaltung von Leber und Galle.

60 Kapseln € 18,30



Ätherische Öle

Vor allem im Sommer haben Insekten Hochsaison. Die ungebetenen Gäste bohren ihren Rüssel in unsere Haut und saugen Blut heraus – dies führt zu unangenehmen Schwellungen und Juckreiz und auch als Überträger von Krankheiten dürfen Mücken nicht unterschätzt werden.

Insektenvertreibende ätherische Öle sind insbesondere:

Basilikum, Bergamotte, Cajeput, Citronella, Eucalyptus citriodora, Geranie, Kampfer weiß, Lavendel, Lemongrass, Litsea, Nelke, Patchouli, Rosmarin, Salbei, Zedernholz, Zitronella.



Ätherische Öle und ihre Wirkung:



Eukalyptus

desinfizierend, schleimlösend



Lavendel

psychisch ausgleichend, beruhigend, schlaffördernd, schmerzlindernd



Melisse

entkrampfend, entblähend, antibakteriell, antiviral, beruhigend



Pfefferminze

entzündungshemmend, desinfizierend, psychisch anregend, kühlend, durchblutungsfördernd



Kamille

entzündungshemmend, entspannend, beruhigend, schmerzlindernd, antiseptisch, krampflösend



Thymian

durchblutungsfördernd, schleimlösend, antiseptisch, antibakteriell

Mariazeller Insektenabwehr Spray
Um lästige Insekten fern zu halten.
50 ml € 9,10



Mariazeller Insektenstichöl
Bei akuten Hautentzündungen und Schwellungen. Für Babys und Kinder geeignet. Das Öl unterstützt eine schnelle Abheilung und beruhigt die gereizte Hautstelle.
10 ml € 8,50



Ackerstiefmütterchen

Desinfektionsmittel und Händewaschen

Durch das viele Händewaschen ist der Säureschutzmantel der Haut bei vielen schon sehr angegriffen. Rauhe, trockene Hände, Irritationen, gerötete Stellen und Risse in der Haut können sehr unangenehm sein. Das Ackerstiefmütterchen ist die wichtigste Heilpflanze für die Haut und wirkt entzündungshemmend, hautberuhigend und juckreizstillend.

Mariazeller Stiefmütterchensalbe - 50 ml € 14,60

Das Stiefmütterchen ist die wichtigste Heilpflanze, um die Haut gesund zu erhalten und ein Gesundwerden zu fördern. Ideal zur täglichen Pflege.

Mariazeller Handcreme - 50 ml € 13,70

Pflegecreme zur Gesunderhaltung der Hände und zur Beruhigung bei Reizungen.

Raphi Stiefmütterchensalbe für Kinder - 50 ml € 14,60

Pflegecreme für die sensible Kinderhaut. Wohltuend bei trockener und zu Hautirritationen neigender Haut, juckreizstillend.

Sommer-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Es wird auch das „Pflanzenfeuer“ genannt und hat eine durchblutungsfördernde, wärmende, vitalisierende, aufrichtende Kraft, stärkt Herz und Nervensystem.

	O	M		I	
--	---	---	--	---	--

- Preis:** Buch Heilpflanzen für Nerven, Psyche, Schlaf von Angelika Riffel + Mariazeller Lebenselixier (im Wert von 48,90 Euro)
- Preis:** Kleine Herzkur nach Hildegard von Bingen (im Wert von 31,60 Euro)
- Preis:** Mariazeller Beste Laune Elixier (im Wert von 17,70 Euro)

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Frühjahrs-Gewinnspiels, Herrn Ägidius S. sehr herzlich!

Vorname	<input type="text"/>	Nachname	<input type="text"/>
Strasse	<input type="text"/>	PLZ/Ort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>

Und so funktioniert's:

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 31.07.2020 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 abgefolgt werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



Gesundheit
schenken mit unseren

Gutscheinen

aus der Apotheke „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@zurgnadenmutter.at



Wasser als Säule der Gesundheit

Wasser ist lebensnotwendig. Mehr als 50 Prozent des menschlichen Organismus besteht aus Wasser – bei Säuglingen sind es sogar etwa 70 Prozent. Flüssigkeit wird ständig über die Haut, über den Darm (Stuhl), die Nieren (Urin) sowie beim Atmen ausgeschieden. Deshalb muss Flüssigkeit laufend aufgenommen werden.

In der Traditionellen Europäischen Medizin bildet Wasser oder Flüssigkeit eine der 4 Säulen der Gesundheit. Der Flüssigkeitsbedarf unseres Körpers sollte mit gutem, klarem Wasser abgedeckt werden. Wasser ist die Basis aller Flüssigkeiten im Körper und hat eine wichtige Transportfunktion. Über die Flüssigkeiten im Körper werden Nährstoffe, Botenstoffe, Hormone, Enzyme transportiert. Schlacken, Säuren, Stoffe, die nicht mehr gebraucht werden, werden wieder abtransportiert und aus dem Körper ausgeschieden.

Dieser wichtige Kreislauf im Körper wird durch Flüssigkeiten aufrechterhalten. Außerdem ist Wasser unser größter Informationsträger. Belastetes Wasser, mit Zucker angereicherte Säfte, Energy Drinks, Kaffee etc. kann diese Transport- und Informationsfunktion nicht erfüllen. Das Wasser verhindert die Austrocknung des Körpers und ersetzt die Flüssigkeit, die man durch Schwitzen verliert. Medikamente oder Heilpflanzenpräparate sollte man ausschließlich mit Wasser einnehmen. Es gibt viele Gründe, warum wir unbedingt auf unsere tägliche Wasserzufuhr achten sollten.

5 gute Gründe, täglich Wasser zu trinken: ~~~~~

1. Wasser dient dem Transport aller Stoffe im Körper.
2. Wasser sammelt giftige Abfallstoffe aus verschiedenen Körperteilen und transportiert sie zu Leber und Nieren, damit sie ausgeschieden werden können.
3. Wassertrinken sorgt dafür, dass man Hunger und Durst voneinander unterscheiden kann.
4. Wasser ist ein besserer Muntermacher als jedes andere Getränk auf der Welt.
5. Mit Hilfe von Wasser kann der Körper mehr essenzielle Substanzen aus der Nahrung aufnehmen.

Für heiße Sommertage eignen sich sehr gut selbst zubereitete Frucht- und Kräuterwasser. In den Krug kann kommen, was einem schmeckt: Kräuter wie Minze, Basilikum, (Zitronen-) Thymian, Melisse und Rosmarin oder farbenfrohe frische oder tiefgefrorenen Beeren wie Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Heidelbeere.

www.zurnadenmutter.at



Erfrischendes für den Sommer

Ein idealer Durstlöcher kann im Sommer auch ein selbstgemachter Eistee sein. Bei der Zubereitung des Eistees können sogar die Kinder mithelfen.

Ein koffeinfreier Kräutereistee kann z.B. aus Erdbeerblättern, Brombeerblättern, Himbeerblättern, Melisse, Ringelblume und Minze gezaubert werden. Ein kühler leicht bekömmlicher Apfeltee mit frischen Pfirsichspalten ist auch eine wunderbare zucker- und koffeinfreie Getränkevariante für unsere Kinder.

Ein weiterer Tipp, das selbstgemachte Aromawasser oder den Eistee aufzupeppen: Blütenwürfel. Essbare Blüten (aus dem Garten oder aus dem Supermarkt) oder alternativ kleine Stückchen Obst einfach in Eiswürfel packen und das Frucht- oder Kräuterwasser so zubereiten.

Mariazeller Pfefferminzlikör süß

Schmeckt auch als Erfrischungsgetränk mit Mineralwasser und einem Schuss Zitrone!

350 ml - € 12,90
700 ml - € 22,80



Erfrischende Getränketipps für den Urlaub @ home

Mint Tonic

Zutaten für 2 Portionen:
6 El frisch gepresster Zitronensaft
2 Stiele Minze
Eiswürfel
400 ml Tonic Water

Zubereitung: Je 3 El Zitronensaft in 2 hohe Gläser verteilen. Je 1 Minzstiel zugeben und mit einer Gabel leicht andrücken.

Je 4 Eiswürfel zugeben und mit je 200 ml Tonic Water auffüllen und nach Geschmack mit Zuckersirup süßen.



Rhabarber-Spritz

Zutaten für 2 l:
2 kg Rhabarber
40 g Ingwer, frisch
100 g Zucker
1 l Mineralwasser
2 Limetten

Zubereitung: Beide Enden vom Rhabarber abschneiden, Stangen in Stücke schneiden. Ingwer schälen, grob zerschneiden. Mit Rhabarber, Zucker und 500 ml Wasser zugedeckt bei milder Hitze langsam aufkochen, dann 10 Minuten garen, bis der Rhabarber zerfallen ist. 30 Minuten ziehen lassen.

Rhabarber in ein feines Sieb geben und gut ausdrücken (ergibt ca. 1 l Saft). Saft mit Mineralwasser auffüllen und eisgekühlt mit Limettenscheiben servieren. Wer mag, gibt noch einen Schuss Aperol und Sekt dazu.





Sportgel

Zur Massage vor und/oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.
100 ml - € 17,80

Sport im Sommer

Jeden Sommer geht für viele der Versuch los, noch „schnell“ abzunehmen, eine passende Strandfigur muss her.

Aber wie eignet man sich möglichst schnell einen gesünderen Lebensstil an und wie behält man diesen auch über den Sommer hinaus bei?

Hier ein paar Tipps, um langfristig fit und gesund zu bleiben:

- Gesunde abwechslungsreiche Ernährung, keine Traumfigur kommt nur mit Sport- auch die entsprechende Ernährung ist entscheidend
- Finden Sie die richtige Sportart, die Ihnen Spaß macht, dann fällt es Ihnen leichter sich für das Training zu motivieren
- Hiit Workouts für die optimale Fettverbrennung (hochintensives Intervalltraining)

- Mind. 3-4 Workouts pro Woche kurz & knackig
- Mental stark werden (Je öfter wir uns dazu überwinden Sport zu machen, umso leichter wird es uns fallen, uns aufzuraffen)
- Bereits nach 4 Wochen effektivem Training können erste Erfolge sichtbar sein
- Sieben Tage die Woche durchzupowern bringt dem Körper nichts, er braucht auch Ruhetage
- Dehnen & Stretchen, um die Trainingsleistung zu steigern, Verspannungen zu lösen und Stress zu reduzieren
- Bei Muskelkater sollte man nicht die gleiche Belastung wiederholen, die den Muskelkater verursacht hat. Der Muskel ist dann noch nicht regeneriert und damit die steigt die Verletzungsgefahr
- Gönnen Sie sich genug Ruhephasen



Wehrauch Kapseln

Für gesunde Gelenke, Knochen und Knorpel. Unterstützen den Bewegungsapparat, unterstützen die Kollagenbildung, sind hilfreich in der Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Knochen, Gelenken und Muskulatur.

90 Kps. € 27,60



Gelenkwohl Elixier/Kügelchen

Für gesunde Gelenke. Fördert die Gesunderhaltung von Gelenken, deren Mobilität und Flexibilität, hilft Gelenksbeschwerden zu lindern, kräftigt den Bewegungsapparat, unterstützt die Mineralisation der Knochen.

50 ml Elixier € 17,70
30 ml Kügelchen € 17,70



Aktiv Tonikum

Ideales Aufbautonikum für Körper, Psyche und Geist. Gibt Energie und Kraft, fördert die Gehirndurchblutung, die Durchblutung der Gefäße sowie die Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit. Nährt die Nervenzellen, stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

500 ml € 17,30

Ganzkörper Workout

Anfänger ↻ x 3 Runden, jeweils 30 Sekunden
Fortgeschrittene ↻ x 4 Runden, jeweils 30 Sekunden

10 Sekunden Pause zwischen den Übungen und nach jeder Runde 1 Minute Pause.

→ WARM-UP:

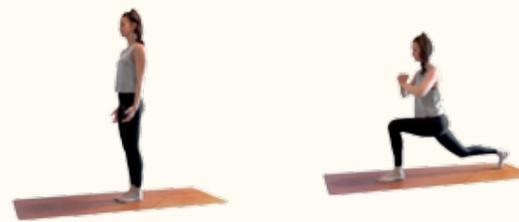
Körper aktivieren- Gelenke, Muskulatur und Herz-Kreislauf-System auf das Training vorbereiten z.B. Mobility Training oder dynamisches Stretching



Hampelmann



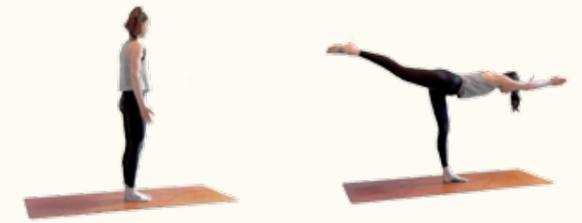
Squat Sprünge



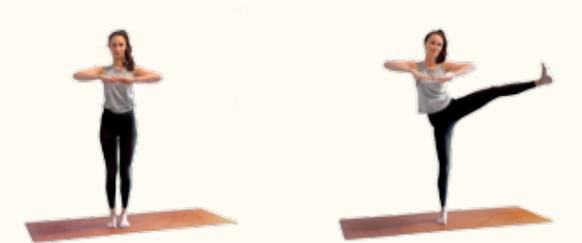
Ausfallschritt rechts + links



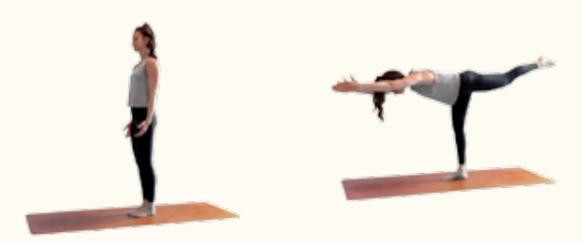
Boot Pose



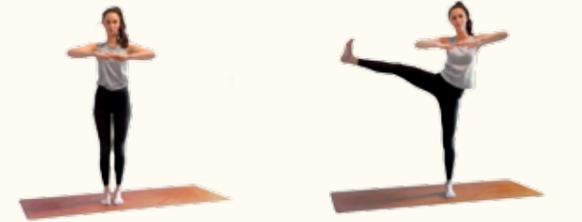
Krieger 3 dynamisch links



Beinheben links



Krieger 3 dynamisch rechts



Beinheben rechts



Liegestütze

→ COOL DOWN: Dehnen / Stretchen, um die Spannung in der Muskulatur zu reduzieren

YOGA für Kinder – der Sonnengruß

Bewegungsmangel, Reizüberflutung oder auch Schulstress können Kinder aus ihrer Komfortzone bringen.

Yoga bietet einen optimalen Ausgleich, denn in einer Yoga-Einheit kommen Kinder zur Ruhe, dehnen, stärken und spüren ihren ganzen Körper und atmen bewusst. Zudem fördern Achtsamkeitsübungen als Teil der Yoga Praxis die Konzentration. Verspannungen können sich lösen, Haltungsschäden verhindert bzw. verbessert und der ganze Körper gestärkt werden.

Der Sonnengruß ist eine Bewegungsabfolge aus verschiedenen Yoga Asanas. Auf Sanskrit nennt man den Sonnengruß „Surya Namaskar“.



Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem Sonnengruß:



Du stehst ganz ruhig, stehst wie ein Berg, bist glücklich und froh



Im Osten geht die Sonne auf, komm sag ihr „Hallo“



Beug dich vor dann kannst du den Boden berühren



Begrüß mit uns die Erde, wie schön sie zu spürn!



Wir springen wie ein Frosch zurück, dass schaffst du doch auch und wenn Du gut gelandet bist, leg Dich auf den Bauch

Anleitung zum Sonnengruß:

1. Einatmen und mit dem Ausatmen, die Hände vor der Brust zusammenbringen
2. Einatmen, Arme hochheben und die Arme öffnen
3. Ausatmen, Arme senken, die Hände neben die Füße
4. Einatmen, das rechte Bein nach hinten, Knie auf den Boden Becken gesenkt, nach oben schauen
5. Atem anhalten, beide Beine nach hinten, Körper gerade
6. Ausatmen, Knie, Brust und Kinn auf den Boden absenken
7. Einatmen, Kobra, Brust und Kopf hochheben
8. Ausatmen in den Hund, Brustkorb zieht nach unten, Fersen ziehen zum Boden
9. Einatmen, rechten Fuß zwischen die Hände, rechtes Knie am Boden
10. Ausatmen, beide Füße zwischen die Hände, Beine so gut wie möglich strecken
11. Einatmen Arme über die Seite nach oben
12. Ausatmen, Arme senken

→ danach dieselbe Abfolge auf der anderen Seite



Jetzt bist du eine Schlange und machst Sssshhh So wie die Schlange Kobra, sssshhhssshhh



Zeig uns wie ein Hund aussieht, ganz brav und ganz zahm



Spring noch einmal wie ein Frosch, hey wird dir schon warm?



Beuge dich nach vorne, die Sonne sie lacht



Nun darfst du wieder Berg sein, du hast es geschafft.



Rapi Schlafwohl Kügelchen 30 ml € 17,60
Helfen quirligen Kindern zur Ruhe zu kommen und leichter einzuschlafen.

Rapi Zappelphilipp Kügelchen 30 ml € 17,60
Helfen quirligen Kindern zur Ruhe zu kommen, lösen innere Unruhe, Anspannung und das Aufgedrehtsein, geben ein Gefühl des Beschützt sein.

Rapi Zornbinkerl Kügelchen 30 ml € 17,60
Wohltuend und ausgleichend bei Zornig sein, Überreaktionen, Anspannungen.

Rapi Schulkügelchen 30 ml € 17,60
Zur Unterstützung bei höheren Anforderungen in der Schule, fördern die Konzentration, gleichen innere Unruhe, Anspannung und Nervosität aus.



Garteln mit Kindern

Die aktuelle Situation verlangt vor allem Eltern mit Kindern sehr viel ab, denn Kinder wollen rund um die Uhr beschäftigt werden. Da man plötzlich viel mehr Zeit zuhause verbringt, gehen einem langsam die Ideen aus. Jetzt muss man erfinderisch werden und die Kinder auch in die notwendigen Dinge des Alltags miteinbinden.

Gerade jetzt im Frühsommer, bietet uns die Natur eine riesige Vielfalt an frischen Pflanzen und Kräutern, die nicht nur fantastisch duften, sondern auch eine Menge an Nährstoffen mitbringen. Diese mit den Kindern zu entdecken und später zu leckeren Gerichten zu verarbeiten ist ein toller Zeitvertreib. Am einfachsten geht das im eigenen Garten. Für viele ist das leider nicht möglich – auf frische Kräuter muss aber trotzdem niemand verzichten! Frische Kräuter oder zumindest ein selbst hergestelltes Kräutersalz sollten in keiner Küche fehlen, denn sie verleihen den Gerichten erst den richtigen Pepp. Außerdem lassen sich mit den zarten Blättern herrlich erfrischende Limonaden aromatisieren. Man kann beim Anbau der pflegeleichten Kräuter kreativ sein. Mit hängenden Kräuterampeln, Töpfen an der Wand oder gar einer Kräutertreppe bekommt man viele Pflanzen auf wenig Raum unter. Auch wenn die Wohnung noch so klein ist, auf irgendeinem Fensterbrett findet sich immer ein Plätzchen für einen kleinen Kräutergarten.

Kinder lieben es mit Erde und Pflanzen zu arbeiten und für eine kleine Grundausrüstung braucht es nicht viel:

- Kleine Blumenkisten oder ein paar Ton-Töpfe (müssen unbedingt ein Loch am Boden aufweisen – Kräuter mögen keine Staunässe). Achten Sie darauf, dass der Topf 1-2 Nummern größer als die Pflanze sein sollte, damit sie sich gut anwachsen kann.
- Kräutrerde (enthält bereits alle notwendigen Nährstoffe für erstes kräftiges Wachstum).
- Verschiedene Kräuter vom Gärtner oder notfalls auch Kräutertöpfe aus dem Supermarkt – nehmen Sie sich Zeit, die Kinder an den Kräutern riechen zu lassen und ihre Favoriten auszusuchen. Vielleicht dürfen sie auch probieren.

Die Kinder können die Töpfe zu Beginn bunt bemalen, mit kleinen Steinen, Muscheln oder getrockneten Hülsenfrüchten bekleben. Aus gesammelten Stöckchen, alten Eisstielen, Wäscheklammern aus Holz oder Holzkochlöffel können sie nette Namensschilder für die einzelnen Kräuter basteln. Als unterste Lage beim Bepflanzen sollte man eine Schicht Tonscherben (aus alten kaputten Blumentöpfen) auf die Wasserabzugslöcher legen.

Ideal wäre eine Zwischenschicht aus Vlies, bevor man die Gefäße zu zwei Drittel mit Erde befüllt – dies verhindert, dass die Erde beim Gießen unten ausläuft. Vertiefungen frei lassen, die Pflanzen hineinsetzen und bis knapp unter den Topf-Rand mit Erde auffüllen und bewässern. Es empfiehlt sich, Kräuter mit ähnlichen Ansprüchen, zusammen zu pflanzen. Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran oder Salbei lieben Sonne und Wärme und vertragen auch ein wenig Trockenheit. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Liebstöckel (Maggikraut), Melisse oder Pfefferminze mögen es auch sonnig, sollten aber immer gleichmäßig feucht gehalten werden.

Je heller der Platz ist, an dem das kleine Gärtlein steht, desto mehr Aroma entwickeln die Pflanzen. Natürlich kann man den kleinen Garten auch um Nasch-Obst und Gemüse wie Erdbeeren, Cocktailtomaten oder etwa Snack-Paprika erweitern – je nachdem wieviel Platz zur Verfügung steht. Es würde sich auch anbieten, mit den Kindern ein nahegelegenes Erdbeerbett zu besuchen – hier kann man, natürlich mit genügend Abstand zu anderen Besuchern, selbst frische aromatische Erdbeeren pflücken und naschen. Man kann sie pur genießen, zu leckeren Desserts oder Marmeladen verarbeiten oder einfach pürieren und portionsweise einfrieren, so haben sie auch im Herbst/Winter noch etwas davon.



Rapi Gänseblümchensalbe

Wirkt wohltuend bei blauen Flecken, nach sportlicher Betätigung, schwachen Gelenken und Muskulatur oder bei Wachstumsschmerzen.

50 ml € 13,70

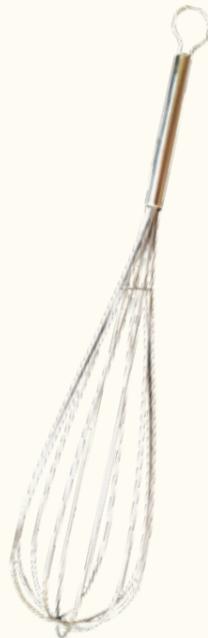
Kochen mit Kindern

Nützen Sie die Zeit zuhause, um mit Ihren Kindern zu kochen. Es ist so wichtig, den Kindern den Wert frischer, regionaler Lebensmittel zu vermitteln. Es müssen nicht immer Fertiggerichte sein. Die Kinder sollen lernen, dass man schon aus wenigen gesunden Zutaten und ohne viel Zeitaufwand, etwas Leckeres zaubern kann. Mit etwas Fantasie bringt man auch den größten Obst- und Gemüsebuffet dazu, sich gesünder zu ernähren.

Mundgerecht geschnittenes Obst und Gemüse, zum Beispiel als Obstspießchen, macht gleich viel mehr Spaß. Bauen Sie Gemüse

in die Lieblingsgerichte des Kindes ein (z.B. Gemüse auf der Pizza oder Zucchini in Spaghetti Bolognese). Wenn Sie Kuchen anbieten, dann lieber Obstkuchen anstatt üppiger Sahnetorte. Auch wenn die Küche nach dem gemeinsamen Kochen möglicherweise einem Schlachtfeld ähnelt – alles was die Kinder selbst zubereiten, wird meist auch viel lieber gekostet.

Tipp: Kräuter oder eine selbstgemachte Suppenwürze (aus Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Liebstöckel und Salz) sind zudem eine tolle Alternative zu ungesunden Geschmacksverstärkern und im Kühlschrank über mehrere Monate haltbar.



fresh

Radieschen-Frühlingskräuter-Dip

Zutaten:

- 200 g Topfen, streichfähig
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 1 EL Olivenöl
- 2 Bund Radieschen, fein raspelt
- 1/2 Zwiebel klein, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL frische Kräuter (Schnittlauch, Kresse, ...)
- Salz, Pfeffer
- Gemüse zum Dekorieren

Zubereitung:

Radieschen waschen, vom Grün befreien, fein raspeln und etwas abtropfen lassen. Topfen, Sauerrahm und Olivenöl in einer Schüssel gut verrühren. Zwiebelwürfel, gepressten Knoblauch und gehackte Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich im Kühlschrank mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit Vollkorngebäck und Gemüsesticks anrichten.

Tipp: Man kann den Dip auch als Hauptgericht servieren. Dazu einfach große Erdäpfel waschen, nicht schälen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 170°C Heißluft für ca. 60-75 Min. (je nach Größe) garen. Die Ofen-Erdäpfel halbieren und mit dem Dip servieren.



Buchweizenpalatschinken mit Erdbeeren



Zutaten Teig:

- 500 ml Milch
- 60 ml Mineralwasser
- Salz
- 2 Eier
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 5 dag Buchweizenmehl
- 4 EL Dinkelmehl
- Etwas Maiskeimöl (zum Backen)

Zutaten Fülle:

- 500 g Erdbeeren
- 125 g Topfen
- 1/2 Becher Schlagobers
- 2 EL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

Milch, Eier, Salz, Honig und Mineralwasser versprudeln, Buchweizen- und Dinkelmehl hinzufügen. Teig ca. eine halbe Stunde quellen lassen. In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen und in kleinere Stücke schneiden. Schlagobers schlagen und mit dem Topfen und dem Honig cremig rühren, Erdbeeren unterheben. Dünne Palatschinken backen, mit der Erdbeer-Topfen-Mischung füllen und einrollen oder einschlagen.



hot



cold

Schnelles Erdbeer-Bananen-Eis

Zutaten:

- 4 Bananen
- ca. 6-8 Erdbeeren
- 125 ml Milch (oder Pflanzenmilch)



Zubereitung:

Bananen in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Milch, Erdbeeren und gefrorene Bananenstücke im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei verarbeiten. In eine Eis-Form oder eine Schüssel streichen und noch ca. 1 Stunde tiefkühlen. Mit frischen Erdbeeren, Bananenstücken und etwas Minze garnieren.

Tipp: Man kann die Erdbeeren auch gegen andere Beeren austauschen, ganze Beerenstücke (zB Heidelbeeren) einarbeiten oder stattdessen Erdnussmus und Vanille-Extrakt zu den Bananen geben.

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.

Datum: Montag, 05.10.2020 & Dienstag, 06.10.2020

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@zurngadenmutter.at

VORTRÄGE 2020 IN DER APOTHEKE „ZUR GNADENMUTTER“ - DR. ANGELIKA RIFFEL

Kindergesundheit | Donnerstag, 10.09.2020 - 19:00 Uhr

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



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 08:00 bis 16:00 Uhr

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 „Mariäzeller 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.