



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

Sommerzeit



Herzzeit,
Lebenszeit

Seite 3

Sonnen- pflanzen



Johanniskraut,
Rosmarin & Wein

Seite 4

Wallfahrer und Pilger



Wallfahrtsort
Mariazell

Seite 5

Essen im Sommer



Das cholerische
Prinzip

Seite 6

Bewegung



Die Basis für einen
gesunden Körper

Seite 7

Ausgabe 10 | Sommer 2019



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Schön langsam kehrt der Sommer jetzt doch ein. Die Wärme und Sonne tun unserem Körper und unserer Psyche gut und spenden Licht, Energie und Kraft. In der warmen Jahreszeit sind die Tage länger und wir haben mehr Zeit und Lust, uns an der frischen Luft aufzuhalten, mehr Bewegung und Sport zu machen, aber auch uns mehr Ruhezeiten zu gönnen.

Viele sehnen sich schon nach dem wohlverdienten Urlaub oder einfach einmal Zeit zu haben. Die Schulkinder freuen sich nach dem langen Schuljahr auf ihre Ferien. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Lieben. Verbringen Sie Ihre wertvolle Lebenszeit achtsam und schenken Sie Ihrem Nächsten ein Lächeln.

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

 Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2019



Mariazeller Lebenselixier

Die ursprüngliche Rezeptur stammt aus dem Jahre 1835 und hieß Tinctura Longae Vitae (Tinktur für langes Leben). Stärkendes und aufbauendes Elixier für Herz, Kreislauf und Nerven in Zeiten von höheren Anforderungen und Stress im Alltag.

50 ml € 18,80

Mariazeller Herz Elixier oder Kügelchen

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.

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



Mariazeller Herztonikum

Herzstärkend - Unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, einen gesunden Blutdruck sowie die Durchblutung der kleinen Gefäße. Fördert den Blutfluss 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 € 17,10

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 Blutfluss zum Herzen, unterstützt die gute Funktion des Gefäßsystems, die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, fördert die Entspannung der Herznerven.

80g € 9,60



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



SOMMERZEIT - HERZZEIT - LEBENSZEIT

Die warme Jahreszeit ist gleichzeitig auch die Zeit, unser Herz zu stärken und zu unterstützen. Viele Heilkundige haben früher empfohlen, einmal im Jahr eine Herzkur zu machen. Denn sie wussten, dass, wenn ich mein Herz stärke, ich gleichzeitig meine Lebenskraft, also die Kraft, die ich in meinem Alltag brauche, neu auftanke und regeneriere. Besonders wichtig ist dies für Menschen mit Stresssymptomen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, innerer Unruhe, Fahrigkeit, Konzentrationsproblemen, Gedankenkreisen oder Erschöpfung. Die Sonnenkraft und das Licht spenden Energie und führen zu Wohlbe-finden und psychischer Stärke.

Das Herz ist auch Sitz unseres Lebensrhythmus. Neben Kraft und Ausdauer bestimmt das Herz auch unseren Lebensrhythmus. Auf unseren Rhythmus zu hören ist besonders in unserer schnelllebigen Zeit sehr wichtig. Auf Aktivitätsphasen sollten Ruhe-, bzw. Regenerationsphasen folgen. Nicht umsonst fahren die meisten Menschen im Sommer auf Urlaub. Abschalten, auftanken und gestärkt wieder nach Hause zu kommen, tut gut und macht frei. Das Herz ist auch Sitz unserer Gefühle wie Liebe, Traurigkeit, Freude. Ein Herz kann vor Freude hüpfen. Ein Herz kann aber auch brechen.

In der Traditionellen Europäischen Medizin werden Herz, Kreislauf und Gefäßsystem immer in Zusammenhang gesehen. In früheren Zeiten waren „Lebenselixiere“ sehr bekannt und beliebt. Auch in der Mariazeller Apotheke hat es immer ein Lebenselixier gegeben, das unter dem Namen „Tinctura longae vitae“ bekannt war, also die Tinktur für das lange Leben. Zentrale Heilpflanzen in den Lebenselixieren waren immer Herzpflanzen.

Weißdorn

Der Weißdorn gehört heute zu den bekanntesten und am besten untersuchten Heilpflanzen. Verwendet werden die Blätter, Blüten und Früchte. Er enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die die Durchblutung

der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels steigern, die Schlagkraft des Herzmuskels verbessern, den Energiestoffwechsel positiv beeinflussen, den Herzrhythmus regulieren, die Herzleistung fördern, das Herz schützen und die Regulation von Bluthochdruck und Kreislauf unterstützen. Der Weißdorn ist ein universelles Herzmittel, das als Basismittel neben allen Herzbeschwerden, Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Altersherz auch gut zur Stärkung des Herzens eingesetzt werden kann.

Galgant

Der Galgant ist das Akut-Heilmittel in der Hildegard Heilkunde für das Herz. „Wer im Herzen Schmerzen leidet und wem von Seiten des Herzens ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich Galgant und es wird ihm besser gehen.“ (Hildegard von Bingen)

Verwendet wird die Wurzel bei einsetzendem Schwindel, Schwäche des Herzens, Krämpfen und Schmerzen. Der Galgant ist aber nicht nur ein gutes Herzmittel, er ist auch ein wertvolles Gewürz und sollte in keiner Küche fehlen. Seine Scharfstoffe bringen innere Wärme, fördern die Durchblutung und unterstützen eine schwache Verdauung. Als antivirales Mittel hindert er das Wachstum von krankheitserregenden Bakterien, Pilzen und Viren im Darm. Als Gewürz wird meist das Pulver angewendet. Daneben gibt es Galgant-Tabletten, -Tropfen oder den Galgant-Wein.

Passionsblume

Die Passionsblume wird seit langer Zeit in der Traditionellen Europäischen Medizin angewendet. Wie der Name Passion schon sagt, ist die Heilpflanze besonders für Menschen geeignet, die unter Situationen, Stress, Schicksalsschlägen oder körperlichen, psychischen oder seelischen Belastungen sehr leiden.

Diese Belastungen können sich auf das Nervensystem mit Herzrasen, Herzklopfen, Herzstolpern oder

Herzrhythmusstörungen auswirken. Hier beruhigt und stärkt die Passionsblume das Nervensystem. Das Kraut der Passionsblume wird als Tee getrunken oder in Tropfenform eingenommen.

Knoblauch

Der Knoblauch ist seit ältesten Zeiten schon in der Küche sehr beliebt. Seine wertvollen Inhaltsstoffe wie Aliin, Allicin oder Ajoen fördern die Durchblutung der Gefäße und wirken cholesterinsenkend, blutdrucksenkend, antibakteriell, antimikrobiell und haben einen positiven Einfluss auf die Blutgerinnung.

In der Medizin wird der Knoblauch heute vorbeugend und in der begleitenden Behandlung von Gefäßverkalkungen, erhöhten Blutfettwerten und bei Gefäßveränderungen eingesetzt. Verwendet wird die frische Zwiebel, Pulver, Ölmazerate, Dragees oder Trockenextrakte. Die homöopathische Form Allium sativum wird bei Bluthochdruck eingesetzt.

Ginkgo

Den Ginkgo gibt es schon lange auf der Erde. In früheren Erdzeitaltern war er wesentlich verbreiteter als heute. Verwendet werden die Blätter des Baumes, um die Durchblutung der Gefäße zu fördern und zu verbessern. Gleichzeitig verbessert er die Fließeigenschaften des Blutes, wirkt herzschützend, verhindert Ödeme und verbessert die Gedächtnisleistung.

Eingesetzt wird er bei Durchblutungs- und Gedächtnisstörungen, Schwindel, Ohrensausen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Tinnitus, Hör- und Sehstörungen.



SONNENPFLANZEN

Die Sonne als Zentralgestirn ist die goldene Mitte, die Leuchtende, die Wärmende und die Kraftpendende in unserem Planetensystem. Das Herz ist der Sonne als Organ zugeordnet und ist das kraftpendende Vitalzentrum in unserem Körper. Die Sonnenwärme spendet Lebenskraft, Energie, Kreativität, stärkt unsere Persönlichkeit, unseren Selbstaussdruck und unser Ich-Sein.

Sonnenpflanzen sind meist ausdrucksstarke, kraftvolle, energiegebende Heilpflanzen, die die Vitalfunktionen in unserem Körper unterstützen und eine kräftige, aufbauende, stärkende Wirkung haben und unsere Psyche erhellen. Dazu gehören alle würzigen, balsamischen wärmenden Gewürze, Samen mit fetten Ölen, der Olivenbaum, der Wein, Alant, Engelwurz, Johanniskraut, Rosmarin, Galgant, Zimt oder die Harze wie Weihrauch, Myrrhe oder Mastix.



Johanniskraut

Das Johanniskraut ist die Sonnenpflanze schlechthin. Ihre strahlend gelben Blüten haben die Farbe der Sonne und ihre Blütenstempel sehen aus wie Sonnenstrahlen. Das Kraut wächst um die Johanniszeit, wenn die Tage am längsten sind und die Sonne am höchsten steht. Nicht umsonst kann die Wirkung des Krautes unsere Psyche erhellen und bei depressiven Verstimmungen bis Depressionen helfen, wieder positiv zu denken und „Licht“ zu sehen. Das Johanniskraut ist aber nicht nur eine Heilpflanze für unsere Psyche, sondern auch für unser gesamtes Nervensystem. Johanniskrautöl heilt verletzte Nerven oder wird bei Nervenschmerzen eingesetzt.



Rosmarin

Den Rosmarin nennt man auch das Pflanzenfeuer. Er stärkt unser Energiesystem, verleiht Kraft und Wärme. Eigentlich ist er ja eher bekannt als Gewürz. Als Gewürz macht er Speisen bekömmlicher, leichter verdaubar, wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen, wirkt krampflösend und herzstärkend. Als Heilpflanzen in Tee-, Tropfen-, Massage- oder Salbenform fördert er die Durchblutung, bringt Wärme in den Körper, lockert eine verspannte Muskulatur. Er ist ideal für Menschen mit Schwäche- und Kältezuständen, kalten Händen und Füßen, niedrigem Blutdruck oder Kreislaufproblemen.



Wein

Der Weinstock gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Wein galt früher, in Maßen genossen, als Stärkungs- und Aufbaumittel. Viele Heilmittel der Hildegard von Bingen wurden und werden heute noch auf Basis von Wein hergestellt, ihre sog. Heilweine. Verwendet werden vom Weinstock das Weinlaub, rotes Weinlaub, zur Stärkung der Venen und bei Venenbeschwerden, das Traubenkernöl und die Trauben selbst.



Mariazeller Beste Laune Elixier oder Kügelchen

Für eine gute Laune. Unterstützt die mentale Gesundheit, die emotionale Ausgeglichenheit und macht eine gute Stimmung in Zeiten von Stress und hohen Anforderungen im Alltag sowie bei Melancholie und Traurigkeit. Es stärkt die Nerven, erhöht die Energie, die körperliche und geistige Leistungskraft und hilft, innere Unruhe, Anspannung und Reizbarkeit zu reduzieren.

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

Mariazeller Venencreme

Die enthaltenen Heilpflanzen fördern die Gesunderhaltung der Venen und helfen, Venenbeschwerden zu lindern. Sie fördern die Durchblutung der Venen und stärken die Venenwände.

100 ml € 14,30



Mariazeller Venen Tonikum

Fördert die Gesundheit des Venen- und Gefäßsystems, traditionell genutzt um Venenbeschwerden zu lindern. Fördert die Durchblutung, hilft das Gefühl von schweren Beinen zu reduzieren.

500 ml € 17,10

Mariazeller Aktiv Tonikum

Ideales Aufbautonikum für Körper, Psyche und Geist. Fördert die Gehirndurchblutung, gibt Energie und Kraft.

500 ml € 17,10



WALLFAHRTSTRADITION IN MARIAZELL

Mariazell ist als Wallfahrtsort seit Jahrhunderten berühmt und bekannt und gehört zu den bedeutendsten Wallfahrtsorten in Mitteleuropa. Über die Jahrhunderte haben sich viele Traditionen der Wallfahrer und Pilger erhalten und werden noch heute in diesem Ort gelebt.

Die Mariazeller Apotheke „Zur Gnadenmutter“ war nicht nur für die Mariazeller ein wichtiger Ort für die medizinische Versorgung mit Heilmitteln, sondern auch für die Wallfahrer und Pilger. Auch diese wollten am Ankunftsort medizinisch versorgt sein. Auf den langen und beschwerlichen Wegen kam es immer zu Verletzungen, Blasen an den Füßen, Gelenks- und Knieschmerzen, Muskelverspannungen oder Schmerzen. Auch heute noch kommen viele Pilger nach einer langen Pilgerfahrt zu Fuß oder mit dem Rad in die Apotheke, um sich schmerzstillende Salben oder Versorgung für Wunden und Blasen an den Füßen zu holen.

Weihrauch

Eine Salbe, die bis heute verwendet wird, ist die Weihrauchsalbe. Weihrauch kennt man hauptsächlich als Räucherharz. Aber auch in der Heilkunde spielte der Weihrauch eine wichtige Rolle. Als Salbe, Creme oder innerlich als Kapseln gilt er heute aufgrund seiner schmerzstillenden und entzündungshemmenden Wirkung als wichtiges natürliches Schmerzmittel zur Linderung bei Überbelastungen der Muskulatur, Gelenke und Knochen.

Für die offenen Stellen von Wunden und Blasen wurde und wird heute noch die bekannte Lärchenpechsalbe verwendet. Sie wirkt heilend und entzündungshemmend und verhinderte in früheren Zeiten die gefährdeten Wundinfektionen.

Kräuterliköre und Magentropfen

Die berühmten Kräuterliköre oder Magentropfen kann man in vielen Wallfahrtsorten finden. Die Pilger waren früher sehr lange auf ihren Wegen. Dabei kam es immer wieder zu Verdauungsproblemen, Magenschmerzen, Übelkeit oder Krämpfen.

Mit den Magentropfen verschwanden die Beschwerden sehr schnell wieder. Und so manche Wallfahrtsgruppe kam in die Apotheke, um mit einem guten Stamperl Kräuterlikör auf das gute Ankommen am Wallfahrtsort anzustoßen und sich nach dem langen Weg zu stärken.



Mariazeller Liköre

01. Mariazeller Weihrauchcreme

Für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel und Muskeln. Unterstützt den Bewegungsapparat, unterstützt die Kollagenbildung, ist hilfreich in der Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Knochen, Gelenken und Muskulatur.

100 ml € 21,10

02. Mariazeller Lärchenpechsalbe

Fördert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur, stärkt die Nervenbahnen.

100 ml € 17,20

03. Mariazeller Sportgel

Zur Massage vor und/oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

100 ml € 16,90

04. Mariazeller Magentropfen

1780 wurden die „Mariazeller Magentropfen“ erstmals in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ hergestellt, wo sie seitdem nach traditioneller Rezeptur produziert werden. Sie unterstützen und fördern eine gesunde Verdauung, wirken unterstützend bei Verdauungsbeschwerden, fördern die normale Funktion der Verdauungsorgane, die Produktion der Verdauungssäfte und die Darmbewegung. Sie beschleunigen den Stoffwechsel.

100 ml € 18,30



RICHTIG TRINKEN UND ESSEN IM SOMMER NACH TEM

Im Sommer dominiert Wärme, die Feuchtigkeit nimmt stark ab, die Trockenheit nimmt zu. Das cholerische Prinzip (Feuer, warm, trocken) steht im Vordergrund. Mit kühlender Nahrung kann man dem Körper gut helfen: wie etwa mit Pfefferminze, Salat, Gemüse, Obst. Schweres, fettiges Essen sollte gemieden werden. Ganz wichtig ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr. Die Getränke sollten nicht kalt sein, greifen Sie zu (lau-) warmen Getränken wie z.B. Pfefferminztee.

Melissen-Beeren Wasser



Zutaten: 500 ml Wasser, 1 Bio Zitrone in Scheiben geschnitten, 40 g Zitronenmelisse, 1 Handvoll Himbeeren, 1 halbe gepresste Zitrone
Zubereitung: die Melisse mit Zitronenscheiben und Zitronensaft in einen Krug füllen, mit dem Wasser auffüllen und 10 Min. ziehen lassen und genießen.

Wildkräuter-Pesto



Tipp Pesto ist im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.
Zutaten: 250 g Kräuter, 60 g Pinienkerne, 200 ml Olivenöl, 100 g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen, Etwas Zitronensaft
Zubereitung: die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die gewaschenen Kräuter und die Pinienkerne mit dem Standmixer mixen. Dann das Öl und den Zitronensaft hinzugeben und immer weitermixen bis eine cremige Masse entsteht. Zum Schluss noch Parmesan unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abgabeschluss ist der 31.07.2019

Sommer-GEWINNSPIEL

Sommerzeit ist Herzzeit. In der Traditionellen Europäischen Medizin werden Herz, Kreislauf und Gefäßsystem immer in Zusammenhang gesehen. In früheren Zeiten waren „Lebenselixiere“ sehr bekannt und beliebt. Auch in der Mariazeller Apotheke hat es immer ein Lebenselixier gegeben, die Tinktur für das lange Leben. Zentrale Heilpflanzen in den Lebenselixieren waren immer Herzpflanzen.

Welches der folgenden Kräuter zählt zu den Herzpflanzen?

Schafgabe Weißdorn Salbei

- 1. Preis:** : **Mariazeller Lebenselixier, Mariazeller Herz-Kreislauf Tee, Mariazeller Herz Tonikum** (im Wert von Euro 45,50)
- 2. Preis:** **Kleine Herzkur: H.v.B. Petersilienhonig-Wein, H.v.B. Galgant-Fenchel-Tabletten** (im Wert von Euro 33,60)
- 3. Preis:** **Mariazeller Sportgel** (im Wert von Euro 16,90)

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Weihnachts-Gewinnspiels, Frau Katja Rieger 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 31.07.2019 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.

BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist die Basis für einen gesunden Körper. Aber auch Geist und Seele müssen im Einklang sein. Welche Sportart oder Bewegungsform man wählt, hängt natürlich von seinem Typus, seinem Alltag und seiner körperlichen Verfassung ab. Es gibt viele Faktoren, die das Training beeinflussen. Umfang, Intensität, Alter, Art des Trainings, etc.

Wichtig ist die Regelmäßigkeit, das heißt mindestens 3-mal pro Woche über 30 Minuten durchgehende Aktivität, die Freude macht. Vor allem bei Bewegung an der frischen Luft kommt mehr Sauerstoff in den Körper und in das Blut, was für die roten Blutkörperchen, für die Sättigung und für den Sauerstoffbedarf wichtig ist. Bei Bewegung werden Stimmungshormone ausgeschüttet. Das bedeutet man hat automatisch

mehr Energie und es geht der Psyche besser. In jeder Muskelzelle befinden sich kleine Kraftwerke die Energie produzieren. Durch regelmäßige Bewegung wird die Energieproduktion im Körper erhöht. Ein Mangel an Bewegung schwächt die Muskulatur und die Energie nimmt ab. Deshalb spielt Kontinuität im Training eine wichtige Rolle und lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten sollten vermieden werden, um dem Abbau der Muskeln entgegenzuwirken. „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“
Sebastian Kneipp

Im europäischen Raum gibt es ein körperliches - spirituelles Übungssystem, dass sich Wyda nennt. Es geht um sanfte, fließende Übungen im Einklang mit der Atmung. Wyda war eine Geheimlehre der Kelten, die den Druiden vorbehalten war. Die Druiden erkannten, dass es inner-

halb unseres Körpers drei verschiedene Energiefelder gibt, nämlich das Vital-, Emotional- und Mentalfeld. Es handelt sich um eine Bewegungslehre, die in erster Folge darauf abzielt, die Energiezentren zu stärken, zu harmonisieren und zu vereinigen.



Mariazeller Massageöl Energie

dieses frisch-würzige Massageöl bringt Energie und Schwung in den Alltag
 200ml ---- € 16,80



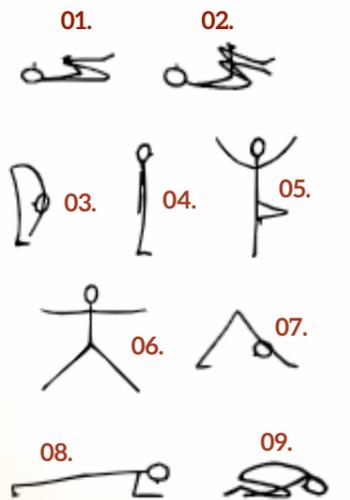
Mariazeller Massageöl Fit & Straff

ist perfekt für eine anmutige Silhouette
 200ml ---- € 16,80

Frühspport - Sport am Morgen hält Menschen ausgeglichen und gesund, vertreibt die Müdigkeit und macht den Kopf frei für die anstehenden Arbeiten. Zudem regt die Bewegung die Fettverbrennung an und sorgt so für mehr Wohlbefinden.

Hier ein paar Übungen um fit in den Tag zu starten:

- 01. Rückenschaukeln** - entspannt den Rücken und erweckt Rückenlage, Knie zur Brust ziehen, mit Händen auf Knie greifen und schaukeln.
- 02. Radfahrer** - kurbelt den Kreislauf an und beansprucht Bein- und Bauchmuskulatur Rückenlage, Arme leicht seitlich am Körper und mit beiden Beinen in der Luft „radeln“.
- 03. Ganze Vorbeuge** - für die Rückendehnung Beginnend beim Kopf beugen Sie sich langsam, Wirbel für Wirbel nach vorne, bis Ihre Hände den Boden berühren, eventuell die Knie beugen um mit den Händen ganz nach unten zu kommen.
- 04. Schulter kreisen vorwärts und rückwärts** - weckt Schultergelenk Aufrechter Stand, Schultern leicht anheben und kreisen.
- 05. Auf einem Bein stehen** - stärkt die seitliche Hüft- und Gesäßmuskulatur, verbessert die Körperspannung und das Gleichgewicht Aufrechter Stand - Gewicht auf das rechte Bein verlagern, Sohle des linken Fußes an die rechte Wadeninnenseite oder Oberschenkel legen. Arme über den Kopf heben, Gleichgewicht halten und entspannt atmen. Dasselbe auf der linken Seite.
- 06. Hampelmann** - Ausdauer trainieren Schulterbreiter Stand, in eine kleine Grätsche springen, Arme seitlich ausstrecken, zusammenspringen, mit Arme über Kopf zusammen klatschen - dynamisch.
- 07. Herabschauender Hund** - fordert Kraft und stretcht den ganzen Körper Sieht aus wie ein umgedrehtes „V“. Die Beine und der Rücken sind im herabschauenden Hund gerade, die Fersen ziehen Richtung Boden. Wenn Sie die Beine nicht strecken können, beugen Sie Ihre Knie ein wenig. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.
- 08. Plank** - Stärkt den gesamten Körper, speziell Rumpf, Rücken, Schulter, Brust, Bein-, Hüft-, Gesäßmuskeln Legen Sie sich auf den Bauch. Geben Sie die Ellenbogen unter die Schultern und heben Sie Ihren Körper vom Boden, der Rücken ist gerade und der Kopf die Verlängerung der Wirbelsäule, Bauch und den Po anspannen.
- 09. Kind Haltung** - beruhigend, Körper entspannt und regeneriert Fersensitz, beugen Sie sich mit der Ausatmung nach vorn und legen Sie Ihre Stirn auf der Matte vor Ihren Knien ab, Ihre Arme liegen neben Ihrem Körper, die Handflächen zeigen nach oben, sodass Ihre Schultern und Schlüsselbeine in Richtung Boden sinken und gleichzeitig die Schulterblätter von einander wegziehen.



AKTUELLES IM SOMMER 2019

HILDEGARD VON BINGEN ADERLASS

Der Aderlass gehört vermutlich zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Heute aber entdecken wieder immer mehr Ärzte den Aderlass als eine wichtige Methode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, chronische Prozesse zu unterstützen und Schlacken und Gifte aus dem Körper zu entfernen. Deshalb gehört der Aderlass auch zu den wichtigsten Methoden der Entgiftung und zur Gesunderhaltung des Körpers.

Montag, 16. & Dienstag, 17. September 2019 - Beginn: 07:00 Uhr

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

Kosten: Euro 70,-

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

TEM BEWEGUNGSLEHRE

NEU ab Juni 2019 in Ihrer Apotheke „Zur Gnadenmutter“

Körper, Geist und Seele im Einklang – Gewinnen Sie an Kraft, Stärke und Beweglichkeit

Dienstag: 09:00 -10:00 Uhr - sanfte Bewegung für alle Altersgruppen (bei Bedarf auch mit Sessel)

Mittwoch: 18:30-19:30 Uhr - kraftvolle Bewegung für Sportliche

Für Gruppen ab 10 Personen und Voranmeldung auch außerhalb dieser Zeiten möglich.

Dauer: 1 Stunde

Preis pro Einheit: Euro 15,-

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

MARIAZELLER KRÄUTERWANDERUNG

mit Frau Mag. pharm. Dr. Angelika Prentner

Nächster Termin: 14. Juni 2019, 14.00 Uhr

Treffpunkt: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“

Dauer: ca. 3 Stunden

Preis: Euro 12,-

Bei Regenwetter bitte um Ersatztermin bei uns in der Apotheke anfragen!

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

PRODUKTE BESTELLEN

Produktkatalog [downloaden \(www.zurgnadenmutter.at\)](http://www.zurgnadenmutter.at) oder [telefonisch anfordern](http://www.zurgnadenmutter.at) und bequem von zu Hause aus bestellen:

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

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

www.zurgnadenmutter.at

IMPRESSUM:

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

BLATTLINIE:

Der „Mariazeller Gesundheitsbote“ ist eine Kundenzeitschrift der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ und informiert über Prävention und Heilung von Erkrankungen sowie über Produkte und Dienstleistungen aus dem kosmetischen Bereich. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt dabei bei der Komplementär-Medizin und im Speziellen bei der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

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