



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

Heilpflanzen



gegen Erkältungen
und Grippe

Seite 3

Die Haut



Die richtige
Pflege

Seite 4

Weihnachten



Zeit der Gewürze

Seite 6

Weihnachts- pakete



Gesundheit
schenken

Seite 8

Fit im Winter



Konditions- und
Muskelaufbau

Seite 11

Ausgabe 12 | Winter 2019/20



Dr. Angelika Prentner

LIEBE KUNDINNEN! LIEBE KUNDEN!

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. Versuchen Sie doch heuer einmal, diese besondere Zeit besinnlich und gemütlich zu gestalten. Wohl-schmeckende, wärmende Tees geben dem Körper Energie und Kraft. Kochen Sie wärmende Speisen mit guten Gewürzen oder nehmen Sie ein Bad mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Das stärkt Körper, Psyche, Energie- und Immunsystem.

Durch das weniger werdende Licht und die kürzeren Tag reagieren auch unsere Körper und unsere Psyche darauf. Hier ist es besonders wichtig, viel Bewegung an der frischen Luft zu machen.

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

 Die nächste Ausgabe erscheint Frühjahr 2020

Gesundheit
schenken mit unseren

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 3882 2102 oder schreiben Sie uns ein E-Mail: office@zurngadenmutter.at

HEILPFLANZEN GEGEN ERKÄLTUNGEN UND GRIPPE

Gerade in der Winterzeit können Heilpflanzen vorbeugend oder in der Behandlung von Erkältungen und Grippe unseren Körper sehr gut unterstützen. Holunder, Hagebutte, Lindenblüten oder Thymian verwendeten schon unsere Großmütter bei Husten, Schnupfen oder Fieber. Tannenwipferlsaft, Hustentee, Hagebuttenmarmelade, Honig oder Thymiansalbe fehlten in keiner Hausapotheke. Später kamen auch Gewürze wie Sternanis, Zimt oder Nelken zur Anwendung. Da diese Gewürze aber sehr teuer waren, benutzten die Menschen heimische Kräuter und Früchte. Vitamin C - haltige Früchte, wie Hagebutten, Sanddorn, Mispeln oder Beeren wurden im Herbst gesammelt, getrocknet und im Winter in Gebrauch genommen. Aus Kräutern wie Thymian, Rosmarin, Quendel, Spitzwegerich wurden Teemischungen gemacht, aus Wurzeln von Alant, Engelwurz und Meisterwurz Kräuterschnaps für das Immunsystem.

Holunder

Der Holunder gehört seit Urzeiten zu unseren heimischen Heilpflanzen. Genutzt werden die Blüten und Beeren. Die Blüten sollten beim Sammeln schnell und schonend getrocknet werden, da sie sehr empfindlich gegenüber Nässe sind. Ihre Immunsys-

tem stärke, fiebersenkende und schweißtreibende Wirkung wird vor allem bei Fieber, Grippe und Erkältungen genutzt. Holunderblütentee ist gut zum Schwitzen, sorgt für einen guten Schlaf, lindert Husten, Halsweh, geschwollene Mandeln und Heiserkeit. Als Inhalation beruhigt der Tee Hustenreiz. Die Holunderbeeren enthalten viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und natürliche Antioxidantien und schmecken als Marmelade oder Holunderkoch auch sehr gut. 1-2 Messerspitzen Grippwohl Pulver der Hildegard von Bingen im Kaiserschmarrn, dazu ein Holunderkoch oder Holundermus, schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch sehr gesund.

Lindenblüten

Lindenblüten-Tee bei Erkältungen und Grippe wirkt sehr wohltuend. Die Blüten wirken beruhigend, schweißtreibend, schleimlösend, aktivieren die Abwehrkräfte, beruhigen Hustenreiz und innere Anspannung. Nach einem Lindenblüten-Bad ruhen und schlafen, unterstützt unsere Selbstheilungskräfte, damit wir schneller wieder gesund sind. Sehr empfehlenswert bei Husten und Verschleimungen der Atemwege ist auch 1 kleiner Kaffeelöffel Lindenblüten-Honig in einem Hustentee.

Hagebutte

Die Hagebutte gehört wie Bärlauch, Sanddorn, schwarze Johannisbeere oder Mispel zu den Vitamin C-hälti-

gen Früchten. Sie wirkt Abwehrkraft steigernd, stärkt die Organe und das Blut. Die Hagebutte kann vorbeugend oder in der Behandlung von Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.

Sternanis

Der Sternanis ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes aus Südostasien und ist in Europa vor allem als Gewürz für Lebkuchen und anderen Bäckereien bekannt. Im asiatischen Bereich wird er vor allen wegen seiner Wirkung bei grippalen Infekten geschätzt. Die Frucht enthält Wirkstoffe, die die Vermehrung von Viren, auch Grippeviren, stoppen können. Gleichzeitig hemmt er das Wachstum von Bakterien. Aufgrund seines breiten Wirkspektrums (antiviral, antibakteriell, fiebersenkend, entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend und beruhigend), werden die Kapseln daraus sowohl bei der echten Grippe als auch bei grippalen Infekten mit Kopf-, Glieder-, Halsschmerzen, Schnupfen, Angina, Husten und Bronchitis empfohlen. Die pulverisierte Form in den Kapseln ist aufgrund des hohen Gehalts an ätherischem Öl besonders zu empfehlen. Auch eine vorbeugende Einnahme von 1 Kapsel pro Tag ist möglich, um eine Infektion zu verhindern. Bei Erkältungen und Grippe wird die Dosis auf bis zu 6 Kapseln pro Tag für Erwachsene, bei Kinder bis zu 3 Kapseln gesteigert. In der Schwangerschaft und bei hormonellen Problemen wird von der Einnahme abgeraten.



Mariazeller Tannenwipferlsaft Altbewährtes Hausmittel für gesunde Bronchien und Lunge in der Winter- und Verkühlungszeit.	250 ml	€ 17,60
Mariazeller Thymiansalbe Als Brustbalsam oder als wohltuende Fußmassage zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.	30 ml	€ 13,60
Mariazeller Sternanis Kapseln Helfen Viren und Bakterien in der Winter- und Erkältungszeit unschädlich zu machen.	60 Kps.	€ 22,60
Mariazeller Grippwohl Tee Unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in fordernden Zeiten.	70 g	€ 9,20
Mariazeller Immuno Tee Natürliche Antioxidantien und Vitamin C aus der Hagebutte unterstützen das körpereigene Abwehrsystem.	90 g	€ 9,90
Raphi Bronchienwohl Kügelchen	30 ml	€ 17,60
Raphi Bronchienwohl Saft Unterstützen die Auflösung von Schleim und erleichtern das Abhusten	100 ml	€ 9,10

DIE HAUT

Die menschliche Haut ist das größte Organ mit einer durchschnittlichen Fläche von fast 2 m² bei einem Erwachsenen. Sie ist die äußerste stoffliche Barriere gegenüber der Umwelt und hat die Aufgabe, uns von dieser abzugrenzen. Gleichzeitig tritt sie aber auch in Interaktion mit der Außenwelt. Unzählige Sensoren in der Hautmatrix überprüfen ständig die Umgebung – Temperatur, Feuchtigkeit, Druck, Schmerz und Berührungen werden von diesen wahrgenommen und über unser Nervensystem verarbeitet. Dadurch können auch Empfindungen und Gefühle ausgelöst werden.

Tastensensoren befinden sich in besonders großer Zahl an den Fingerkuppen. Damit haben wir die Fähigkeit, unsere Umwelt zu „begreifen“, der Tastsinn zählt daher zu unseren fünf Sinnen. Die Haut ist aber auch ein Teil unseres Stoffwechselsystems. Sie dient der Ausscheidung von gelösten Substanzen, sogenannten Schlacken, über den Schweiß, was auch zum Teil die Gesundheit fördernde Wirkung von Saunagängen erklärt. In manchen Fällen, wenn der Körper stark belastet ist, kann es durch diese Stoffe zu Reizungen der Haut führen. Der Schweiß hat aber auch noch eine weitere sehr wichtige Funktion, er reguliert über die Verdunstungskälte die Körpertemperatur. Auch Gase werden über die Haut aufgenommen und abgegeben, man spricht hier von der „Hautatmung“.

Die Haut ist aus mehreren Schichten zusammengesetzt, die unterschiedliche Aufgaben haben. Die Oberhaut (Epidermis) hat die Aufgabe des Schutzes vor UV-Strahlen, Flüssigkeitsverlust, Krankheitserregern und Umweltgiften. Dazu ist sie mit einem Lipidfilm umgeben, der auch von unzähligen Bakterien und Pilzen bevölkert ist, dem sogenannten Hautmikrobiom. Auch die Talgdrüsen spielen hier eine wesentliche Rolle. Bei starker mechanischer Belastung oder UV-Bestrahlung bilden sich Schwielen aus verhornten Zellen als zusätzlicher Schutz. Unter der Epidermis finden wir die Lederhaut oder Dermis, die von feinen Blutgefäßen und Nervenfasern durchzogen ist und zum Großteil aus Bindegewebsfasern besteht. Sie dient der Verankerung und Ernährung der Oberhaut. Die darunter liegende Unterhaut (Subcutis) bildet die Unterlage für die oberen Schichten, besteht aus lockerem Bindegewebe und subkutanem Fett und enthält die größeren Blutgefäße, Nerven- und Sinneszellen.

Um den optimalen Zustand der Haut zu erhalten und zu pflegen ist zunächst die richtige Versorgung mit Flüssigkeit, Vitaminen und Nährstoffen nötig, wie zum Beispiel Zink, Selen, Magnesium, Kalzium sowie Vitamin A, C, E, B1, B2, B3, B5, B6, B12, D, H, essentielle Fettsäuren und Folsäure. Sie alle sorgen für eine ausreichende Befeuchtung der Haut, regeln das Wachstum und die Zellerneuerung, erhalten die Geschmeidigkeit und Elastizität des Gewebes, wirken

als antioxidativer Schutz oder lindern Entzündungen. Besonders wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und reichlich Flüssigkeit.

In der kalten Jahreszeit ist die Haut besonders stark beansprucht: trockene Luft in den geheizten Wohnungen, Kälte im Freien und mangelndes Tageslicht sind extreme Stressfaktoren. Hier ist die richtige Pflege besonders wichtig. Durch einen vernünftigen Umgang mit Reinigungs- und Pflegeprodukten kann man den natürlichen Schutzmantel der Haut erhalten und die Funktionen der Haut unterstützen. Hier gilt das Motto „so viel als nötig, aber so wenig wie möglich“!

Durch zu häufige Verwendung von Reinigungspräparaten wird der natürliche Schutzmantel der Haut geschwächt und der pH-Wert verändert. Zudem werden auch die nützlichen Bakterien und Mikroorganismen der Hautflora reduziert, was zu einem verringerten Schutz vor schädlichen Erregern führt. Der Extremfall sind zum Beispiel Ekzeme der Hände in verschiedenen Berufssparten, wo häufiges Händewaschen nötig ist. Schonende Reinigungsmittel – seien es Shampoos, Dusch- und Badepräparate oder Händereiniger – helfen hier ebenfalls, die Belastung zu reduzieren.



Nach der Reinigung ist die richtige Pflege bedeutend, um eventuelle Schäden der Barrierefunktion wieder auszubessern. Die Pflanzenwelt bietet hier einige bedeutende Heilmittel für eine strapazierte Haut. Die Samen von vielen Pflanzen enthalten wertvolle Öle, wie zum Beispiel Nachtkerze, Borretsch, Hagebutte, Süßmandel oder Walnuss. Man findet sie sehr häufig in Naturkosmetikprodukten. Die Ringelblume wird seit jeher

als Salbe oder Öl für die trockene, rissige Haut verwendet, aber auch bei Verletzungen zur Verbesserung der Wundheilung. Das Stiefmütterchen ist eine Heilpflanze bei entzündeter Haut mit Schuppenbildung, Milchschorf, Ekzemen, Juckreiz und Akne. Es wird sowohl innerlich als Tee oder Tinktur als auch äußerlich in Form der Stiefmütterchensalbe angewandt. In der Hildegard – Medizin hat die Veilchensalbe einen ganz besonderen

Stellenwert, sie verbessert eine zu starke Narbenbildung und kann auch bei verschiedenen Hautveränderungen eingesetzt werden. Zum Schutz der Haut vor Kälte, Schnee und Regen eignen sich wasserfreie Cremes wie zum Beispiel die Mariazeller Cold Cream mit natürlichen pflegenden Ölen. Sie ist auch für zarte Babyhaut bestens geeignet!

Stiefmütterchen-salbe

Ideal zur täglichen Pflege.



50 ml € 14,60

Omega Creme

Die speziellen Wirkstoffe fördern die Zellregeneration und den Zellaufbau der Haut



50 ml € 14,60

Cold Cream

Wertvolle pflanzliche Öle bieten Schutz vor Regen, Schnee und Kälte.



30 ml € 8,90

Lippenbalsam

Pflege für spröde und rissige Lippen.



5 ml € 4,50



Abgabeschluss ist der 31.01.2020

Winter-GEWINNSPIEL

Der Sternanis ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes aus Südostasien und ist in Europa vor allem als Gewürz bekannt.

Gewinnspielfrage: Für welche Art von Beschwerden wird der Sternanis eingesetzt?

bei Übelkeit bei Müdigkeit bei grippalen Infekten

- Preis: Erkältungspaket: Grippwohl Tee, Sternanis Kps., Bergkräuterbad, Bronchienwohl Elixier** (im Wert von Euro 55,10)
- Preis: Mariazeller Tannenwipferlsaft, Mariazeller Tannensalbe, Wiesenkräuterseife** (im Wert von Euro 37,10)
- Preis: Mariazeller Bergkräuterbad** (im Wert von Euro 14,90)

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 31.01.2020 in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, Hauptplatz 4, 8630 Marizell. 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 abgeholt werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.

WEIHNACHTEN - ZEIT DER GEWÜRZE

Es ist schon etwas ganz Besonderes, diese Verbindung zwischen Weihnachten und den dazugehörigen Aromen. Würden wir uns fragen, mit welchen Gewürzen wir Ostern verbinden, wären wir vermutlich etwas ratlos. Mit der Weihnachtszeit hingegen verhält es sich ganz anders. Viele Leckereien werden mit Gewürzen wie Zimt, Nelken, Vanille, Kardamom, Muskat, Ingwer oder Anis verfeinert und wecken Kindheitserinnerungen in uns. Diese Gewürze duften nicht nur herrlich weihnachtlich – in Maßen genossen, spenden Sie uns auch innerliche Wärme und können förderlich für unsere Gesundheit sein. Gerade im Winter, wo Kälte und Feuchtigkeit vorherrschen (phlegmatisches Prinzip), können wärmende und leicht trocknende Speisen unseren Organismus unterstützen. In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen ein paar typische Wintergewürze vorstellen:

Zimt

(Cinnamomum verum & cassia)
Mit seinem aromatisch, süß-warmen Geruch gehört Zimt zu den Klassikern unter den Weihnachtsgewürzen. Stangenzimt wird meist aus Ceylon-Zimt hergestellt – dies ist die gesündere, als Heilmittel zugelassene Variante. Gemahlener Zimt wird oft aus Cassia-Zimt hergestellt, dieser ist meist dunkler, aromatischer aber auch etwas bitter. Zimt enthält viele Antioxidantien und Kalium, hemmt das Wachstum von Pilzen, fördert die Wundheilung, auch bei Magen- Darmstörungen und beeinflusst unsere Gehirnfunktionen. Aber die wohl bekannteste Wirkung von Zimt ist die Regulierung von Blutzucker- und Blutfettwerten.

Ingwer

(Zingiber officinale)
Die Würze steckt in den Wurzeln der Ingwerpflanze, die zur Familie der Gewürzlilien gehört. Ingwer hat ein erfrischendes, zitronenartiges, scharf-heißes Aroma. Man findet ihn in getrockneter, pulverisierter Form in vielen Backwaren wie zum Beispiel Lebkuchen (englisch Gingerbread = Ingwerbrot). Frischer Ingwer erfreut sich in der Gesundheitsküche immer größerer Beliebtheit. Wird er im Gericht mitgekocht tritt die pikante Schärfe hervor und das Zitronen-Aroma verliert sich. Wenn man ihn jedoch in Öl anbrät, verfliegt die Schärfe und sein Zitronen-Aroma tritt hervor. Ingwer besitzt eine antioxidative Wirkung, er unterstützt die Fettverdauung, den Blutdruck und die Blutgerinnung. Weiters wird er bei Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, auch bei Migräne, eingesetzt.

Muskat

(Myristica fragrans)
In der europäischen Küche findet man Muskat in diversen süßen Speisen, Sauce Béchamel, Käse Fondue, Blattspinat, Kohl, Eintöpfen und Suppen. Muskat gibt einen aromatisch, harzig-warmen Duft ab. Verwendet wird davon entweder die Muskatnuss (innerer Kern einer pflanzlichen Frucht) oder die Muskatblüte auch Macis genannt (gelb-rotes Gewebe zwischen Kern und Frucht), diese ist im Geschmack etwas milder. Muskat wirkt beruhigend, stimmungsaufhellend, entzündungshemmend, antibiotisch und schleimlösend und sollte nur in sehr kleinen Dosen verwendet werden.

Gewürznelken

(Eugenia caryophyllus)
Nelken sind getrocknete Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes und wahre Allrounder unter den Weihnachtsgewürzen. Sie veredeln sowohl Süßes wie Lebkuchen, Kompotte und Glühwein, als auch deftige Schmorgerichte und Soßen. Sie haben ein sehr intensives Aroma, einen stark aromatisch-süßen Geruch mit einem starken, brennenden Geschmack (beim direkten Kauen). Der Hauptwirkstoff des Nelkenöls ist Eugenol. Dieses hat eine örtlich betäubende, krampflösende, antiseptische, wundheilende und entzündungshemmende Wirkung (besonders bei der Mundschleimhaut und bei Zahnschmerzen). Weiters haben Nelken einen antiviralen Effekt, insbesondere gegen Herpesviren.

Kardamom

(Elettaria cardamomum)
Gehört zur Ingwerfamilie. Verwendet werden die unreifen Samen, die aus Blüten am Seitentrieb der Pflanze stammen. Kardamom schmeckt süß-aromatisch und leicht scharf und ist unverzichtbar bei Lebkuchen, Spekulatius, Weihnachtsstollen und Punschgewürzen. Die Kapseln um die Samen schützen ihr Aroma, deshalb die Samen immer erst kurz vorm Verwenden aus den Kapseln lösen und frisch vermahlen. Gut schmeckt auch eine Prise Kardamom in Kaffee, grünem oder schwarzem Tee oder in heißer Schokolade. Wie Zimt und Nelken hat auch Kardamom einen hohen Anteil ätherischer Öle, deshalb wirkt er wundheilend, schleimhautabschwellend und schleimlösend in Atemwegen (besonders Nasennebenhöhlen). Die Samen haben einen entkrampfenden Effekt auf den Magen-Darm-Trakt, weiters wirken sie stimmungsaufhellend und aphrodisierend sowie ausbalancierend auf Menstruation und in der Menopause.

Vanille

(Vanilla planifolia)
Die echte Vanille ist ein Gewürz, welches aus der Orchideen-Gattung Vanilla planifolia gewonnen wird. Der süßliche Geschmack von Vanille gehört in fast jedes Kuchen- oder Keksrezept und in viele Desserts, auch außerhalb der Weihnachtszeit. Von der Vanilleschote wird meist nur das weiche Mark verwendet, das herausgekratzt wird. Die Schoten aber bitte nicht wegwerfen, denn auch diese sind stark aromatisch. Sie können ganz oder zermahlen mit Zucker vermischt zu Vanillezucker verarbeitet werden. Hauptkomponente des Aromas ist der Stoff Vanillin, der heute auch künstlich hergestellt werden kann. Die Vanille kann jedoch nicht nur mit ihrem unverkennbaren Geschmack überzeugen. Der angenehme Geruch entspannt und ruft ein Gefühl von Wohlbefinden hervor.

Nüsse

Zwar kein Gewürz, aber ein weiterer wichtiger Bestandteil der Ernährung im Winter, ist die Nuss. Die Erntezeit der Nüsse fällt vielfach in die Zeit zwischen Oktober und Januar. Dies ist wohl auch ein Grund dafür, dass gerade zur Weihnachtszeit diese „Früchte“ Hochkonjunktur haben. Nüsse spenden Kraft. Gerade in den Wintermonaten braucht man diese kulinarischen Kraftspender: Sie stärken das vegetative Nervensystem, das Herz und senken den Cholesterinspiegel. Das enthaltene Vitamin E

schützt die Zellen und stärkt das Immunsystem. Viele fürchten den Kalorienreichtum der Nüsse, aber es stimmt nicht, dass Nüsse dick machen. Im Gegenteil, der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus (besonders Haselnuss und Macadamia). Gehackt, geraspelt und geröstet gehen viele der Nährstoffe verloren. Darum die Nüsse lieber in der Schale kaufen und frisch knacken, dann liefern sie reichlich Eiweiß (speziell die Paranuss), viele Vitamine und Mineralstoffe. Man kann aus einer Vielzahl an verschiedenen Nussarten wählen: von der Erdnuss, über die Hasel- und Kokosnuss bis hin zu Pistazien und Mandeln.

Schlemmen und Naschen gehören für viele an den Festtagen einfach dazu. Doch für das Verdauungssystem bedeutet das viele Essen oft Schwerstarbeit. Deftige Speisen, süße Mehlspeisen oder Kekse und das eine oder andere Glas Alkohol, belasten Magen und Darm. Typische Symptome, die dann auftreten: Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Durchfall. Das bedeutet aber nicht, dass sie auf alles verzichten müssen. Grundsätzlich gilt: Wenn man sich halbwegs normal ernährt, ist Genießen während der Feiertage erlaubt – sofern man den Rest der Zeit darauf achtet, was man isst. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Auf das Naschen zwischendurch verzichten.

Zusätzliche Unterstützung erhalten sie durch die Einnahme von Bitterstoffen (Mariazeller Bitterelixier). Sie regen die Verdauung und den Stoffwechsel an, unterstützen die Tätigkeit von Galle und Bauchspeicheldrüse und helfen somit bei der Fettverdauung. Gleichzeitig nimmt auch der Heißhunger auf Süßes ab. Gönnen Sie ihrer Verdauung nach den Feiertagen eine Auszeit in Form von 1 oder 2 Entlastungstagen zur Regeneration. Was ist ein Entlastungstag? Ein solcher Tag zeichnet sich durch besonders leichte Kost aus. Diese kann in Form eines Obst-, Gemüse- oder Rohkosttages eingelegt werden. Es sind aber auch Reis-, Erdäpfel- oder Hafertage möglich. Am Entlastungstag ist es wichtig ausreichend zu trinken. 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee sollten es mindestens sein. Weiters sollten Sie am Entlastungstag auf Alkohol, Kaffee, Zigaretten, Süßigkeiten, verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte verzichten. Der Sinn des Entlastungstages ist es, dem Körper so wenig Ballast wie möglich zuzuführen. Bewegen Sie sich an der frischen Luft, entspannen Sie Ihren Geist und schieben Sie den Ballast des Alltags einmal zu Seite.

In diesem Sinne, genießen Sie die Weihnachtszeit mit all ihren Verführungen ohne schlechtes Gewissen, aber hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie ihm eine Pause wenn er danach verlangt.



Mariazeller Advent Tee

Wärmender, wohlschmeckender Tee für die Winterzeit.

150 g ----- € 10,80

Gewürzkekspulver Hildegard von Bingen

Zur einfachen Zubereitung der Energiekekse. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne das Rezept zu.

50 g ----- € 7,80

WEIHNACHTSPAKETE

Paket Tanne

- 1x Edeltannenduft
- 1x Tannenwipferlsaft
- 1x Tannensalbe



40,10 €

Kinderpaket

- 1x Raphi Bronchienwohlsaft
- 1x Raphi Cold Cream
- 1x Raphi Brustbalsam
- 1x Raphi Lippenbalsam



26,10 €

Klassiker Paket

- 1x Lebenselixier
- 1x Bitterelixier
- 1x Weihrauchcreme



48,10 €

Wohlfühlpaket für die Frau

- 1x Stiefmütterchen Salbe
- 1x Rosenseife
- 1x Schönheitskapseln



38,50 €

Erkältungspaket

- 1x Grippwohl Tee
- 1x Sternanis Kapseln
- 1x Bergkräuterbad
- 1x Bronchienwohl Elixier



55,10 €

Wohlfühlpaket für den Mann

- 1x Aloe Vera Creme für den Mann
- 1x Duschgel Frische
- 1x Sportgel



43,00 €

Rezepttipp!

Rezeptvorschläge für einen gemütlichen Advent-Nachmittag:

Gewürzschnitten



Rezept
nach Hildegard
von Bingen

Zutaten:

- 200 g Butter
- 150 g Vollrohr-Staubzucker
- 1 Pkg. Bourbon Vanillezucker
- 5 Eier
- Prise Salz
- abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
- abgeriebene Schale einer ½ Orange
- ½ TL Zimt
- ½ TL Nelkenpulver
- 100 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein Backpulver
- 200 g geriebene Mandeln
- 200 g geriebene Schokolade

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker, Dotter, Zitronenschale, Orangenschale, Zimt und Nelkenpulver schaumig rühren. Geriebene Mandeln und Schokolade einmengen. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren. Zum Schluss den geschlagenen Schnee unterheben. Auf dem Blech bei ca. 175°C ca. 40 Min. backen. Nach dem Erkalten mit Schokoladeglasur überziehen.

Bratapfel-Punsch

Zutaten:

- ½ Liter Apfelsaft
- ½ Liter Wasser
- 3-4 EL getrocknete Apfelstücke
- 1 Stange Zimt
- 2-3 Stk. Nelken
- 1 Stk. Sternanis
- 1 TL Rosinen
- 1 EL Mandeln gehackt
- 1 Stk. Bio-Orange
(Saft und etwas geriebene Schale)
- 1 Stk. Zitronenschale

Zubereitung:

Orange und Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale dünn abschälen. Den Saft der Orange auspressen. Die Mandeln grob hacken und mit dem Rest der Zutaten in einem Topf erhitzen (nicht kochen). Ca. 10-15 Minuten heiß ziehen lassen (je nach gewünschter Intensität), abseihen und genießen. Nach Geschmack kann auch ein Schuss Calvados oder Amaretto hinzugefügt werden.



EIGENES
REZEPT!

FIT IM WINTER

Konditions- und Muskelaufbau

Die Vorfreude aller Wintersportbegeisterten auf die herannahende kalte Jahreszeit steigt. Gerade für den Wintersport wichtig ist eine gute Grundkondition, die am besten ganzjährig auf konstantem Niveau gehalten wird. Die Basis für eine gute Leistungsfähigkeit ist Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Ausdauertraining

Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine Leistung möglichst lange durchführen zu können. Ausdauer ist die Grundlage für jede Sportart.

- Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Vergrößert das Herzvolumen
- Überschüssiges Körperfett wird abgebaut
- Optimiert die Regenerationsfähigkeit
- Stärkt das Immunsystem
- Baut Selbstvertrauen auf, wirkt antidepressiv und konzentrationsfördernd

Krafttraining

Krafttraining stärkt die Muskulatur, erhöht die Muskelmasse und fördert den Muskelaufbau. Körperfett wird

abgebaut und Muskelmasse wird aufgebaut. Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke werden kräftiger und widerstandsfähiger. Eine kräftige Muskulatur stabilisiert und entlastet den Körper, beugt Haltungsschäden vor. Der Fettstoffwechsel wird aktiviert, die Verdauung wird angeregt. Durch die Reduktion von Fettgewebe, den Aufbau der Muskel kommt es zu einer positiven Veränderung der Körperform und zu einem besseren Körpergefühl.

Koordinationstraining / Gleichgewichtstraining

Gleichgewicht ist die Fähigkeit des Körpers, eine aufrechte und ruhige Körperhaltung zu bewahren, ob wir nun still stehen oder uns bewegen. Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems als steuerndes Organ und der Muskulatur als ausführendes Organ im Rahmen eines Bewegungsablaufs. z.B. auf einem Bein stehen, Arme in zwei verschiedene Richtungen kreisen, Balancieren.

Beweglichkeitstraining

(Mobility, Flexibilität) Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein langfristig erfolgreiches Training. Mit verschiedenen Dehnungsübungen wird der Körper flexibler und beweglicher.

Dehnen kann man aktiv oder passiv bzw. statisch, dynamisch:

Aktiv: Der Zielmuskel (Agonist) wird durch den Gegenspieler (Antagonist) in Dehnstellung gebracht und dort gehalten.

Passiv: Der Muskel wird durch Unterstützung äußerer Kräfte (Schwerkraft, Gerät) langsam in eine Dehnstellung gebracht und dort gehalten.

Statisch: Die Muskulatur wird in eine Dehnposition gebracht und gehalten.

Dynamisch: Sanfte, rhythmische, wechselnde Bewegungen.

Schnelligkeit

„Schnelligkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auszuführen“ z.B. während dem Joggen schnelle Sprints einbauen um die Schnelligkeit zu trainieren.

Nicht vergessen:

- Freizeitsport soll Spaß bringen, am besten langsam beginnen und schrittweise steigern
- Immer Aufwärmen
- Trainingsarten immer wieder ändern und Neues ausprobieren
- Langsam mit Trainingseinheiten beginnen, über längeren Zeitraum leichter trainieren, nicht übertreiben
- In seinen Körper hineinhören und das Training seiner körperlichen Verfassung anpassen
- Nicht jede Sportart ist für jeden Menschen gleich gut geeignet



Mariazeller Magnesium Kapseln

Zur Gesunderhaltung von Muskeln und Nerven.
60 Kps. € 20,30



Eleutherococcus (Taigawurzel) Tropfen

Energielieferant in fordernden Zeiten, fördern Leistungsfähigkeit und Konzentration.
50 ml € 15,50



Mariazeller Zink 30mg Kapseln

Tragen zur normalen Funktion des Immunsystems, der Haut und des Stoffwechsels bei.
60 Kps. € 14,90



Mariazeller
Bergkräuterbad
200 ml € 14,90



AKTUELLES IM WINTER 2019/20

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!

Hildegard von Bingen Aderlass

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

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

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

Kosten: Euro 70,-

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

PRODUKTE BESTELLEN

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

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

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

www.zurgnadenmutter.at

IMPRESSUM:

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

BLATTLINIE:

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

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