



Österreichische UNESCO-Kommission  
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Apothekeneigene Hauspezialitäten  
anerkannt 2019

www.zurgnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Schnupfen – Grippe –  
CoVid 19



Husten - Lunge -  
Bronchien



Hustenmittel aus der  
Apotheke



Immunsystem



Gestärkt am  
Morgen

Seite 4

Seite 5

Seite 7

Seite 8

Seite 12



Angelika Riffel

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Wieder ist ein Jahr fast vorüber. Der Advent, Weihnachten und die Winterzeit stehen vor der Tür. Die aktuellen Einschränkungen sind für viele Menschen eine große Herausforderung und mit vielen Umstellungen, Ängsten und Sorgen verbunden.

Noch dazu kommen Erkältungs- und Grippewellen, Husten und Schnupfen. Durch das weniger werdende Licht und die kürzeren Tage reagiert auch unser Körper und unsere Psyche darauf. Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Melancholie oder innere Unruhe können die Folge davon sein.

Gerade in diesen fordernden Zeiten können Heilmittel aus der Natur eine wertvolle Unterstützung sein, um weiterhin Körper und Psyche gesund und stark zu erhalten.

Versuchen Sie trotz allem die Adventzeit besinnlich und gemütlich zu gestalten. Trinken Sie köstlichen Kräutertee oder Kakao mit Vanille, kochen Sie wärmende Speisen mit guten Gewürzen oder nehmen Sie ein Bad mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Das stärkt Körper, Psyche, Energie- und Immunsystem.

Wir haben Ihnen viele Ideen aus unserer Mariazeller Apotheke zusammengestellt, damit Sie gesund durch diese Zeit kommen.

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

# GUTSCHEINE

Gesundheit schenken  
mit unseren Gutscheinen  
aus der Apotheke  
„Zur Gnadenmutter“



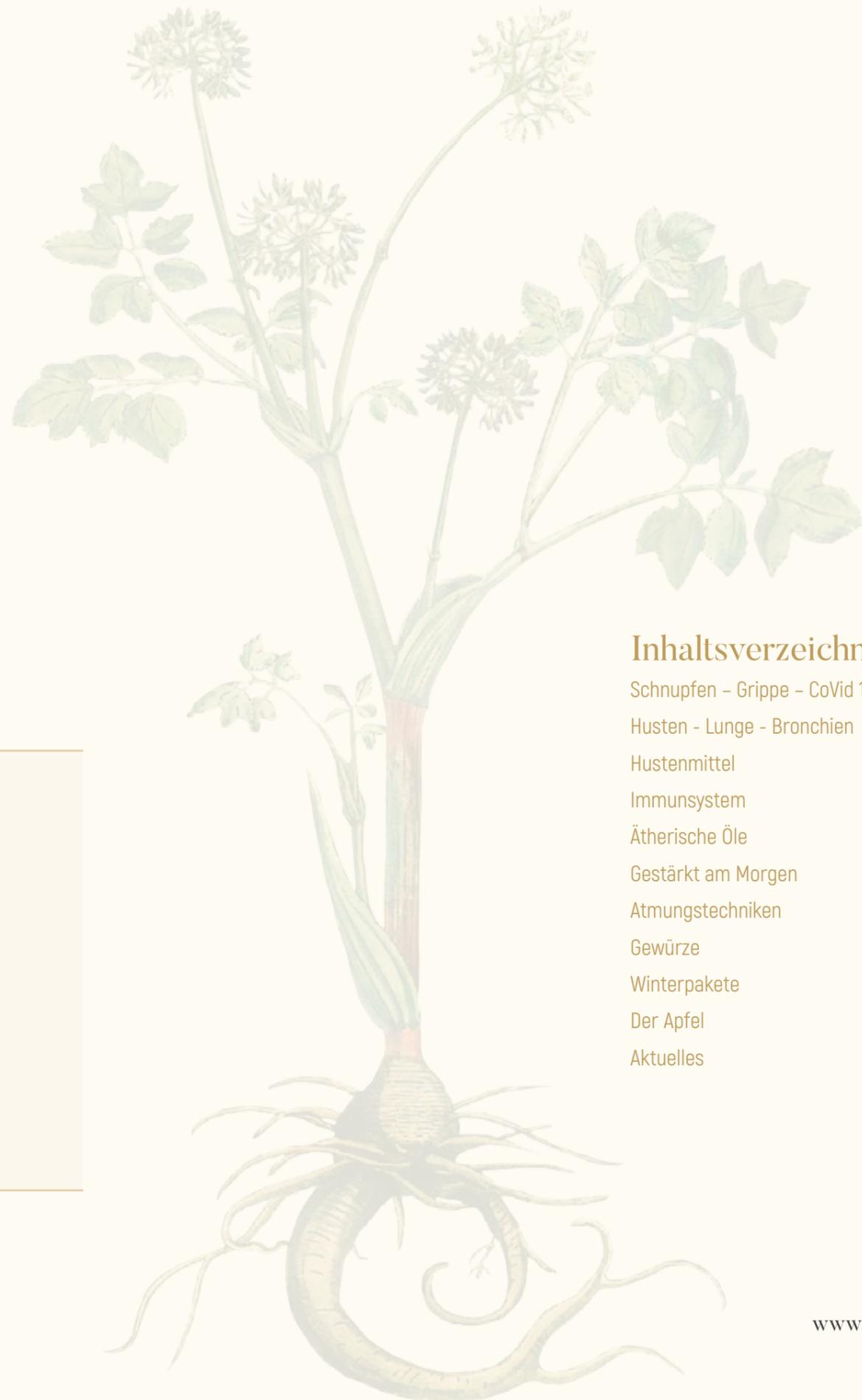
Einfach abholen oder bestellen.

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**

**Produkte bestellen:** Produktkatalog downloaden ([www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)) oder telefonisch anfordern und bequem von zu Hause aus bestellen: ☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ [versand@zurgnadenmutter.at](mailto:versand@zurgnadenmutter.at) oder in unserem Online-Shop: [www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)

Versand - Bestellannahme Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr



## Inhaltsverzeichnis

Schnupfen – Grippe – CoVid 19	4
Husten - Lunge - Bronchien	5
Hustentmittel	7
Immunsystem	8
Ätherische Öle	10
Gestärkt am Morgen	12
Atmungstechniken	13
Gewürze	14
Winterpakete	16
Der Apfel	18
Aktuelles	20

# SCHNUPFEN – GRIPPE – COVID 19

Was für eine Zeit! Seit Mitte März hat ein winziges Virus unser Leben umgekrempelt, keine Spur von Normalität und „alles so wie immer“! Hat es im Sommer zunächst so ausgesehen, als wäre der Spuk bald vorbei, kommt jetzt die Pandemie mit voller Wucht zurück. Eine besondere Herausforderung liegt jetzt mit der beginnenden Schnupfen- und Grippezeit vor uns. Nach man in den vergangenen Jahren einen Schnupfen oder grippalen Infekt als lästige Begleiterscheinung der kalten Jahreszeit hin, reagieren jetzt viele Menschen leicht nervös und besorgt. Sind doch einige Symptome auch mögliche Zeichen einer Infektion mit dem Corona-Virus. Da es viele Parallelen gibt und die Deutung von Symptomen auch für Fachleute nicht immer eindeutig möglich ist, kann hier ein gesundes Maß an Vorsicht und Achtsamkeit nicht schaden.

In allen Fällen von viralen und bakteriellen Infektionen ist das Einhalten der Hygienemaßnahmen oberstes Gebot. Das geht von regelmäßigem Händewaschen, Desinfektion von Flächen und häufig benutzten Gegenständen, Vermeidung von Handkontakt, Abstand halten bis hin zum Mund-Nasen-Schutz. Nachdem heuer ja auf diesem Gebiet viel mehr Acht gegeben wird, ist eine etwas geringere Zahl von grippalen Infekten und echten Grippeerkrankungen zu erwarten. Aber in allen Fällen ist es wichtig, die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen, um so eine rasche Heilung zu ermöglichen (Siehe dazu auch den Artikel über das Immunsystem).

Zur symptomatischen Behandlung von viralen Infekten stehen auch einige Heilpflanzen zur Verfügung, die sich lindernd und unterstützend auf die betroffenen Körperregionen auswirken. Bei fiebrigen Zuständen helfen kalte Beinwickel (Essigwickel), Tees oder Tinkturen mit Lindenblüten, Holunderblüten, Weidenrinde oder Mädesüß. Entzündete und verstopfte Nase, Stirn- oder Nebenhöhlen können mit dem Extrakt aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere behandelt werden.



## Grippwohlpulver nach Hildegard von Bingen

Ein Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

50 g ---- € 13,70

## Mariazeller Johannesbeer-Spray

Für einen gesunden Hals, Rachen, Stimmbänder und Bronchien. Hilft, allergische Symptome zu lindern.

50 ml ---- € 16,30

## Mariazeller Grippwohl Tee

Unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in fordernden Zeiten.

70 g ---- € 9,20

# HUSTEN – LUNGE – BRONCHIEN



Bei Erkrankungen der Atemwege spielen pflanzliche Heilmittel seit jeher eine große Rolle. Hustentees, Hustensäfte oder Hustentropfen gehören heute zu den gebräuchlichsten Mitteln überhaupt. Erkrankungen der Atemwege sind sehr häufig und treten schon im Babyalter auf. Im Vordergrund stehen akute und chronische Entzündungen die durch Bakterien, Viren oder andere Erreger verursacht werden. Antibiotika helfen da meist nur bedingt und führen häufig zu Rezidiven, sodass oft ein normaler Husten in einen chronischen übergeht und dann zu einer Bronchitis wird, die nur schwer ausheilbar ist.

Aber auch chronische Erkrankungen wie Asthma oder COPD können gut mit pflanzlichen Heilmitteln begleitet werden. Heilpflanzen für Lunge und Bronchien sind meist Kräuter mit wärmender und stärkender Wirkung. In der heißen Jahreszeit speichern Hustenpflanzen die wärmende Kraft für die lange Winterzeit und sorgen für Stärkung, Linderung und Heilung. Zu ihnen zählen Alant, Thymian, Andorn, Königskerze, Eibisch, Spitzwegerich, Lungenkraut, Schlüsselblume, Bibernelle, Quendel oder Anis. Unsere Lunge ist ein lebenswichtiges Organ. Ohne Atmung gibt es kein Leben. Der Traditionellen Europäischen Medizin nach bestimmt das Maß der Lungenkraft das Maß unserer Lebensenergie. In der Lunge setzen sich auch nicht verarbeitete Trauer, Verlust und Traurigkeit fest.

Lungenheilmittel wirken auch auf den Energiestatus des gesamten Organismus. Sie stärken und sind nicht durch Zufall auch gute Heilmittel für ältere Menschen, bei denen sich durch Bewegungsmangel, Appetitlosigkeit und Abnahme der Körperkraft oft Lungenverschleimungen, Lungenentzündungen oder Bronchitis entwickeln.

Heilkräuter mit einem hohen Kieselsäuregehalt wie Lungenkraut, Wegerich, Hohlzahn, Schachtelhalm oder Vogelknöterich stärken die Lungenstruktur. Bei eitrigen Entzündungen und Verschleimungen werden Kapuzinerkresse und Gundelrebe empfohlen. Vitamin C-haltige Pflanzen wie Hagebutte, Sanddorn oder Johannisbeeren unterstützen die Therapie.

Menschen, die unter Lungenbeschwerden leiden, sollten stark gesalzene, schwer verdauliche, saure Speisen oder reizende Getränke meiden. Gut verträglich sind gut gebratenes, gekochtes, zartes Fleisch, Geflügel oder Fisch.

## Spitzwegerich

Der Spitzwegerich kommt praktisch überall vor. Er ist eine sehr genügsame Pflanze und wird seit Urzeiten als Heilpflanze angewendet. Er enthält nicht nur schleimlösende Stoffe, sondern auch viel Kieselsäure und weitere Mineralien, die Lunge und Bronchien stärken. Seine Wirkung ist sehr breit. Er wirkt antibakteriell, antiviral, schleimlösend, entzündungshemmend, krampflösend und kräftigt die Schleimhäute von Lunge, Harnwege, Magen und Darm. Eingesetzt wird er in Form von Tee, Tropfen oder Saft bei akuten Erkrankungen, Verschleimungen und Entzündungen des Rachens, der Bronchien aber auch des Magen-Darms.

## Thymian

Der Thymian ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Schon sein Geruch weist auf seine besonderen Heilkräfte hin. Er stärkt die Lebensgeister, kräftigt Bronchien, Herz, Nieren und Nerven und wirkt hustenreizstillend, schleimverflüssigend, schleimbewegend, krampflösend, antibakteriell und immunsystemstärkend bei krampfhaftem, akutem und chronischem Husten, Asthma, Keuchhusten, Bronchitis und Koliken. Angewendet wird er in Form von Tee, Tropfen, Saft, Hustenpastillen oder in Form einer Thymian-Salbe für die Füße zum Einmassieren. Die Salbe wärmt die Füße, hilft gegen Husten und Verkühlungen und stärkt gleichzeitig die Abwehrkräfte.

## TIPP

Bei Husten, Katarrhen, Atembeschwerden und Lungenerkrankungen sollte die Füße immer warm sein. Warme Fußbäder oder Vollbäder unterstützen die Selbstheilungskräfte und führen zu einer schnelleren Ausheilung bzw. Linderung der Beschwerden.

## Alant

Diese große Pflanze mit ihren gelben Blüten wie Sonnenstrahlen gehört in der Traditionellen Europäische Medizin neben dem Efeu zu den wichtigsten Lungenheilpflanzen für den Altershusten und gemeinsam mit dem Lungenkraut bei Lungenschwäche. Schon Hildegard von Bingen empfahl Alantwein bei Lungenbeschwerden. Die Wurzel wirkt tonisierend, schleimlösend, auswurfördernd, gegen Bakterien, Viren, Pilze und Keime, entzündungshemmend und erwärmt kalte Glieder. Neben dem Wein ist die Alantwurzel auch Bestandteil von Hustensäften oder -tees bei Bronchialkatarrhen, Altershusten, Keuchhusten, chronischem, langwierigem Husten bis hin zu Emphysemhusten.

## Lungenkraut

Das Lungenkraut ein altes Volksheilmittel bei Erkrankungen der Lunge. Bekannt ist es auch unter dem Namen, „Hänsel und Gretel“. Hildegard von Bingen empfahl den Lungenkraut-Wein als gute Lungenarznei. Der hohe Kieselsäuregehalt hat eine reinigende und stärkende Wirkung auf das Lungengewebe. Eingesetzt wird es bei Lungenerkrankungen aller Art in Form von Tee, Tropfen oder Wein.

## Schlüsselblume

Die Schlüsselblume ist ein Frühjahrsblüher und gehört zu den ersten Pflanzen, die nach dem langen Winter zu wachsen beginnen. In der Volksheilkunde wird die Pflanze auch „Allerweltsheil“ genannt, was auf ihre besonderen Heilkräfte hinweist. Die Wurzeln werden medizinische verwendet und verflüssigen den Schleim, damit er abgehustet werden kann. Außerdem wirken sie wie ein natürliches Antibiotikum. Auch für Babys und Kinder können die Blüten und Wurzeln gut bei Erkältungshusten und Bronchitis in Kombination mit Anis, Fenchel oder Thymian angewendet werden.

REZEPT  
TIPP!

## Malztrank zu Stärkung der Lunge

Man kocht geröstete Gerste oder Malz in Wasser, tut eine geröstete Brotrinde und einige Orangenscheiben mit etwas Zucker und Wein hinzu und trinkt schluckweise über den Tag verteilt.



# HUSTENMITTEL DER HILDEGARD VON BINGEN

Einen großen Schwerpunkt in der Hildegard-Medizin bilden die Bronchial- und Lungenerkrankungen. Die Menschen verbrachten Sommer und Winter viel Zeit im Freien, Sie waren also der Witterung sehr stark ausgesetzt.

Zusätzlich wurden Lunge und die Bronchien oft durch feuchte, unbeheizte Wohnräume sowie Rauch und Ruß von Kerzen, Fackeln und Kochfeuern vorgeschädigt. So waren Erkrankungen der Atemwege sehr häufig und oft auch lebensbedrohend.

Obwohl sich die Lebensumstände im Vergleich zu damals dramatisch verbessert haben, gelten heute Zigarettenrauch, Feinstaub, Ozon und andere schädliche Stoffe als Ursache für zahlreiche Erkrankungen. Derart vorbelastete Bronchien und Lungen sind natürlich viel anfälliger für bakterielle und virale Infektionen.

## Heilsame Produkte:



### Lungenkraut Wein

zur Stärkung der Lunge, für eine normale Lungenfunktion.  
500 ml - € 18,90

### Mariazeller Alant Wein

zur Stärkung für Lunge, Bronchien, Altershusten und Lungenfunktionsstörungen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und antiseptisch.  
500 ml - € 18,90

### Mariazeller Spitzwegerichsaft plus

Unterstützt die natürlichen Funktionen des Bronchialsystems und das körpereigene Abwehrsystem. Erleichtert das Abhusten und fördert den Abtransport von Schleim aus den Bronchien.  
250 ml - € 13,90

### Mariazeller Tannenwipferlsaft

Altbewährtes Hausmittel für gesunde Bronchien und Lunge in der Winter- und Verkühlungszeit. Stärkt die Lungenfunktion und Bronchien, verbessert die Atmung und verhilft zu einem tieferen Durchatmen.  
250 ml - € 17,60



### Mariazeller Bronchienwohl Saft

unterstützt den Abtransport von Schleim aus den Atemwegen, hilft bei trockenem Husten.  
250 ml € 17,60



### Mariazeller Bronchienwohl Elixier/Kügelchen

für gesunde Schleimhäute, für einen gesunden Atemtrakt.  
50 ml (Tropfen) bzw. 30 ml (Kügelchen) € 17,70



### Tannen Salbe

Milder Brustbalsam bei Erkältungen, Husten, Schnupfen und Grippe. Zur Stärkung von Lunge und Bronchien. Für Kinder und Erwachsene. Auch vorbeugend gut anzuwenden.  
2-3 x pro Woche Brust und Rücken einmassieren.  
100 ml € 15,60

### Brombeerblätter Wein

nach Hildegard v. Bingen für gesunde Lungen und Bronchien. Macht die Bronchien frei und erleichtert das Durchatmen.  
500 ml € 18,90



### Raphi Bronchienwohl Saft für Kinder

Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Abhusten, beruhigt Hustenreiz, unterstützt einen gesunden Atemtrakt.  
100 ml € 9,10



### Raphi Bronchienwohl Kügelchen für Kinder

Unterstützen die Auflösung von Schleim und erleichtern das Abhusten, beruhigen Hustenreiz, unterstützen einen gesunden Atemtrakt und das Immunsystem.  
30 ml € 17,60



### Brustbalsam

Erkältungsbalsam zum Einmassieren, auf Basis von natürlichen ätherischen Ölen. Zur wohltuenden Massage bei Husten und Verkühlungen  
für Erwachsene 50 ml € 10,60  
Raphi Brustbalsam für Kinder 30 ml € 8,90



## ANWENDUNGSTIPP:

Inhalationen mit Tees oder ätherischen Ölen von Nadeldüften, Thymian oder Kamille, mehrmals täglich angewendet, lösen den Husten, befreien den Kopf, erleichtern die Atmung und beruhigen Hustenreiz. Salzhinhalationen befeuchten noch zusätzlich die Schleimhäute, sollten aber nicht länger als 1 Woche angewendet werden. Die Tannensalbe der Hildegard von Bingen ist ein sehr angenehmer, milder Erkältungsbalsam und kann auch gut für Kindern angewendet werden.



## DAS IMMUNSYSTEM

Je kühler und feuchter die Tage und Nächte werden, desto mehr häufen sich Schnupfen und grippale Infekte. Das wiederholt sich alle Jahre in sehr beständiger Regelmäßigkeit, doch im heurigen „besonderen“ Jahr kommt diesem Phänomen große Bedeutung zu. Infektionen mit Bakterien und Viren gehören seit jeher zu unserem Leben dazu und können in der Regel vom Körper gut überwunden werden. Dazu gibt es ein ausgeklügeltes Netzwerk aus Lymphozyten, T-Zellen, Fresszellen, Granulozyten und anderen Organellen, die auch ein ganzes Regiment an chemischen Abwehrstoffen produzieren.

Durch die Produktion von Antikörpern, die für jede körperfremde Proteinstruktur spezifisch sind, kann das Immunsystem bei neu-erlichem Kontakt schnell reagieren und so eine massive Ausbrei-tung der „Angreifer“ verhindern.

Dieser Effekt ist auch die Basis für die meisten Impfstoffe. Wie komplex dieser Vorgang im Körper abläuft sieht man an den langwierigen und intensiven Forschungsarbeiten in Bezug auf einen Impfstoff gegen COVID 19. Und im Rahmen dieser Pandemie zeigt sich auch sehr deutlich, wie wichtig ein intaktes, leistungs-fähiges Immunsystem ist. Bei einem Großteil der Erkrankten und Verstorbenen handelt es sich um Menschen mit Immunschwäche auf Grund von Vorerkrankungen oder im fortgeschrittenen Alter. Diese Personengruppen bedürfen eines besonderen Schutzes im Falle einer Pandemie.

Die Erhaltung eines fitten Immunsystems ist aber für alle wichtig, um sich vor Infektionen zu schützen. Dazu sind viele Faktoren zu beachten. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung zählt ebenso dazu wie genügend Bewegung an der frischen Luft und die Vermeidung von Stress. Die Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und essenziellen Fett- und Aminosäuren über die Nahrung ist oberstes Ziel, bei Bedarf kann man hier auch substituieren. Hierzu eignen sich vor allem Früchte, die reich an

Vitaminen, Spurenelementen und Antioxidantien sind, wie z.B. die Schwarzen Johannisbeeren, Hagebutten, Schlehdorn Früchte und Sanddorn.

Große Beachtung verdient auch unsere Darmflora, die ein wichtiger Baustein des Immunsystems ist. Vermeiden Sie eine zusätzliche Belastung des Mikrobioms durch Genussmittel (Kaffee, Tabak, Alkohol), Stress oder einseitige Ernährung! Pflanzliche Helfer für das Immunsystem sollten prophylaktisch eingesetzt werden, um die Funktionsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Hier sind vor allem Thymian, Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Taigawurzel oder die Edelpelargonie sehr wirkungsvoll.

Im heurigen Herbst und Winter gilt es, besonders auf die Atem-wege zu achten, um diese vor Virusinfekten zu schützen. Achten Sie auf ein gesundes Raumklima durch Vermeidung von Überhitzung und zu trockener Luft.

Ein Feuchthalten der Schleimhäute durch genügend Flüssig-keitszufuhr, schleimhaltige Pflanzzubereitungen mit Eibisch, Süßholzwurzel oder Isländischem Moos sowie Inhalationen sind ein weiterer Schritt. Sehr effektiv sind hier auch Inhalationen mit ätherischen Ölen. Eine besonders starke Wirkung hat das Öl der Edeltanne, das zugleich antiseptische Eigenschaften hat. Zubereitungen mit Lungenkraut und Alantwurzel stärken die Bronchien und die Lunge.

Wenn Sie diese Tipps beherzigen und zugleich auf die Signale Ihres Körpers achten, werden Sie bestimmt diese heraus-fordernde Zeit gesund überstehen.



### Mariazeller Immuno Tee

Stärkt den Körper, baut die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress und belastenden Umweltbedingungen auf.

90 g € 9,90

### Mariazeller Immuno Elixier/Kügelchen

Stärkt das körpereigene Immunsystem

Elixier 50 ml / Kügelchen 30 ml € 17,70

### Raphi Immuno Kügelchen für Kinder

Unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, helfen eine gesunde Darmflora zu erhalten.

30 ml € 17,60

### Mariazeller Sternanis Kapseln

Helfen Viren und Bakterien in der Winter- und Erkältungszeit unschädlich zu machen.

60 Kps. € 22,60

### Mariazeller Vitamin C Kapseln

Natürliches Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 Kps. € 15,10

**Produkte bestellen:** Produktkatalog downloaden ([www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)) oder telefonisch anfordern und bequem von zu Hause aus bestellen: ☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ [versand@zurgnadenmutter.at](mailto:versand@zurgnadenmutter.at) oder in unserem Online-Shop: [www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)  
Versand - Bestellannahme Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr

# ÄTHERISCHE ÖLE

## Winterdüfte – Weihnachtszauber

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

### Was sind ätherische Öle?

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

### Das menschliche Riechsystem

Das Riechsystem gehört wohl zu den ältesten Sinnesorganen. Noch bevor Lebewesen sehen oder hören konnten, konnten sie riechen. Die ätherischen Öle wirken über das Riechzentrum im Gehirn. In einem Bruchteil von Sekunden kann unser Gehirn Duftmoleküle erkennen, noch ehe wir sie bewusst wahrnehmen. Unser Geruchssinn kann ca. 400 000 verschiedene Gerüche in millionenfacher Verdünnung identifizieren. Auf ca. 2.5 cm<sup>2</sup> Riechschleimhaut in unserer Nase besitzen wir etwa 30 Mio. Riechzellen. Dieses komplexe System gibt die Informationen unter anderem an unser Gedächtniszentrum weiter, das auch für unsere Erinnerungen und Emotionen zuständig ist.

### Eigenschaften von ätherischen Ölen

In der Mehrzahl befinden sich die Duftstoffe nur in einem Pflanzenteil, z.B. Blatt, Blüte oder Wurzel. Sie haben selbst in starker Verdünnung noch einen intensiven Geruch und Geschmack, verflüchtigen sich rasch, sind in Wasser unlöslich, dafür in fettem Öl oder Sahne gut löslich und lassen sich mit Honig, Salz oder Ahornsirup leicht mischen.

### Anwendung von ätherischen Ölen:

#### Raumbeduftung

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

#### Duftlampe

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

### Aromastone

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

### Duftsteine oder Duftvliese

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

### Duftbrunnen

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

### Raumsprays

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

### Das aromatische Bad

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

### Duft in der Sauna

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

### Aufguss mit ätherischen Ölen

Klassischer Aufguss – 1 Tropfen Öl oder Ölmischung in den Wassers schöpfer.

### Ätherische Öle nie pur auf die Steine tropfen – Brandgefahr!

### Wasserschale oder Saunasand

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

### Körper-Öl statt Aufguss

Gibt es keine Möglichkeit ätherische Öle in Aufguss zu geben, können sie den Körper vor dem zweiten Saunagang mit einer Ölmischung einölen.



### Mariazeller Edeltannenduft

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

50 ml - € 13,80



### 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

## Winter-Gewinnspiel

### So funktioniert's:

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

Schon Hildegard von Bingen empfahl den Alantwein bei ?

L			G			B			C						E
---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---

**1. Preis:** Klassiker Paket: 1x Lebenselixier 1x Bitterelixier 1x Weihrauchcrem (im Wert von 48,10 Euro)

**2. Preis:** Grippe Paket: Grippwohl Tee + Grippwohl Elixier (im Wert von 21,10 Euro)

**3. Preis:** Räucherpaket: Weihrauch 30g €6,70 + Energie Mischung 20g Euro 14,90

**Wir gratulieren dem Gewinner unseres Sommer-Gewinnspiels, Schweighuber H. 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"/>

Sie stimmen an der Teilnahme am Gewinnspiel zu sowie dass Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) verarbeitet werden und erklären sich damit einverstanden, dass Sie brieflich, telefonisch oder per E-Mail über weitere Aktionen der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadennutter“ informiert werden. Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

### Und so funktioniert's:

Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 31.01.2021 in der Apotheke „Zur Gnadennutter“ abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadennutter“, Hauptplatz 4, 8630 Mariazell. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimme ich der Veröffentlichung meines Namens in der Kundenzeitschrift und auf der Website der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadennutter“ zu. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch verständigt. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit und des Rechtsweges statt. Gewinne können nicht in bar abgegolten werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



# GESTÄRKT AM MORGEN

YOGA am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen

Die Tage sind wieder kürzer, draußen ist es kalt und morgens ist es noch dunkel, das schlägt vielen aufs Gemüt. Wenn die Tage draußen ungemütlich werden, ist es drinnen am gemütlichsten. Doch statt sich einzusperren ist es wichtig aktiv zu bleiben.

Gehen Sie wann immer es Ihnen möglich ist raus an die frische Luft, das wirkt stimmungsaufhellend.

Viel Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und das Erkältungsrisiko wird gesenkt.

Nehmen Sie sich morgens 10-15 Minuten Zeit und beginnen Sie Ihren Tag mit einer kleinen Yoga Einheit, um frischer und energiegeladener in den Tag zu starten und vertreiben Sie so den Winterblues.

## Sonnengruß B



↻ wiederholen Sie jede Seite (RE + LI) 3x



www.zurnadenmutter.at

### Mariazeller Duschgel Energie

Der spritzig-herbe Duft des Edeltannenöls in Verbindung mit zartem Schaum belebt Ihre Lebensgeister und bringt neue Energie. Nach einem anstrengenden Tag sorgt das ätherische Öl für einen freien Kopf.

200 ml ..... € 11,30

### Mariazeller Energie Tee

Erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, spendet Vitalität und Energie, antioxidative Wirkung gegen Radikale, reich an Vitamin C. Hilft dem körpereigenen Abwehrsystem, fördert die Produktion der Verdauungssäfte und unterstützt die körpereigene Entgiftungsfunktion. Für einen gesunden Kreislauf, eine gesunde Verdauung und eine gesunde Säure-Basen-Balance.

100 g ..... € 9,60

### Beste Laune

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.

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



# ATMUNGSTECHNIKEN

## Wechselatmung

Im Yoga auf Sanskrit - Nadi Shodana od. Anuloma Viloma (Reinigung der Nadis)

Diese Atmungstechnik steigert die Lungenkapazität und wirkt ausgleichend. Man atmet abwechselnd durch das linke und das rechte Nasenloch. Die Wechselatmung kann mit oder ohne Atempausen praktiziert werden.

### Anleitung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, zum Beispiel im Schneidersitz oder Fersensitz. Legen Sie die linke Hand auf das linke Knie oder den linken Oberschenkel. Formen Sie mit der rechten Hand Vishnu Mudra, indem Sie Zeige- und Mittelfinger nach innen beugen um den Atemstrom zu steuern.

Daumen und Ringfinger bleiben gestreckt und der kleine Finger liegt auf dem Ringfinger. Heben Sie die Hand zur Nase und drücken Sie mit dem Daumen sanft den rechten Nasenflügel. Dabei atmen Sie durch das linke Nasenloch aus. Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein, verschließen das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus. Dann atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, Daumen schließt das rechte Nasenloch, öffnen Sie links und atmen links wieder aus. Damit ist eine Runde der Wechselatmung abgeschlossen.

Das ist die sanfteste Form der Wechselatmung, die beispielsweise auch in der Schwangerschaft geübt werden kann. In der Schwangerschaft ist es nicht empfehlenswert, beim Üben die Luft anzuhalten. Auch Kinder sollten die Luft nicht anhalten. Wenn Sie sich körperlich fit fühlen, können Sie die Wechselatmung in einem bestimmten Rhythmus durchführen. Das Verhältnis sollte immer 1:4:2 sein. Zum Beispiel 4 Sekunden einatmen, 16 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden ausatmen.

Dabei zählt man bei der Einatmung langsam bis 4, verschließt dann beide Nasenlöcher und hält die Luft an. Dabei bis 16 zählen. Die anschließende Ausatmung soll doppelt so lang sein wie die Einatmung, also bis 8 zählen.

Bei der Wechselatmung ist es wichtig, dass man sich beim Ausführen der Übung wohl fühlt. Man kann die Phasen auch verkürzen, z.B. auf 3:12:6.

### Körperliche Wirkung der Wechselatmung:

- Erhöhung der Lungenkapazität
- Kontrolliertes Atmen
- Training für Herz und Kreislauf
- Öffnung der Nasendurchgänge
- vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten
- harmonisierend für alle Körpersysteme

### Geistige Wirkung der Wechselatmung:

- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Vorbereitung für eine Meditation
- innere Ruhe und Kraft finden
- Umwandlung emotionaler Ungleichgewichte

## Die Lippenbremse

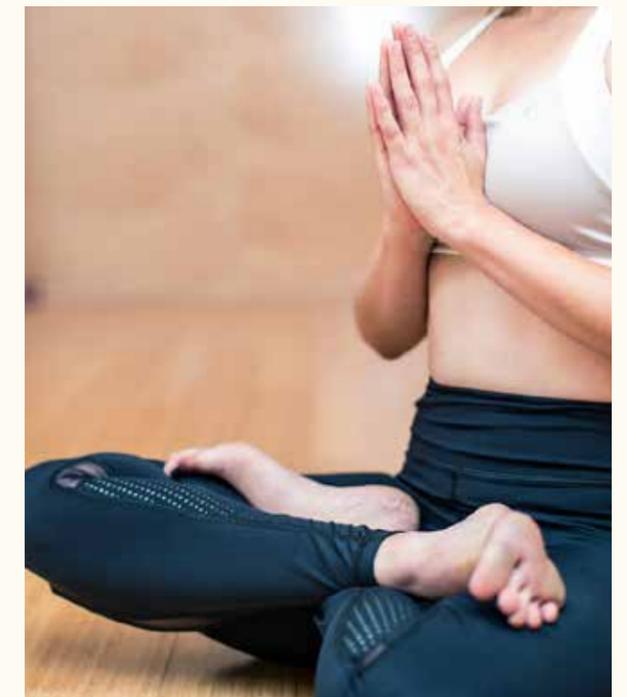
Die Lippenbremse ist eine Atemtechnik, die bei Atemnot eingesetzt werden kann.

Die Lippen erzeugen bei der Ausatmung Widerstand, um so gezielt den Luftdruck in den Bronchien zu erhöhen - die Lunge kann sich so besser ausdehnen.

### Anleitung für die Lippenbremse:

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl
- Atmen Sie tief durch die Nase ein
- Spitzen Sie beim Ausatmen durch den Mund die leicht geöffneten Lippen und atmen Sie aus (als würden Sie eine Kerze auspusten)
- Wiederholen Sie den Vorgang ein paar Mal

→ Der Luftstrom wird abgebremst, wodurch ein leichter Widerstand entsteht und die Atemwege erweitert werden. Beim nächsten Atemzug kann nun mehr Luft eingeatmet werden



# GEWÜRZE

Seit jeher werden Gewürzpflanzen bei der Zubereitung von Speisen verwendet. Das hat zwei Gründe: einerseits dienen sie der Geschmacksverbesserung und -verfeinerung, andererseits haben sie auch eine physiologische Wirkung auf unseren Körper. Wie wichtig die Ernährung für die Gesundheit ist, wussten unsere Vorfahren sehr genau, schon der griechische Arzt Hippokrates (460 – ca. 377 v.Ch.) sagte: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“. Dieser Spruch gilt besonders für die Gewürze. Viele davon haben eine wärmende Wirkung (z.B. Zimt, Ingwer, Galgant, Gewürznelke) und bringen viel Energie in den Körper und speziell in die Verdauung. Nicht umsonst wird Zimt bei sehr vielen Milchgerichten eingesetzt, um die schwer verdauliche Milch besser verträglich zu machen. Auch die Hl. Hildegard v. Bingen wusste um die heilsame Wirkung von Gewürzpflanzen und hinterließ in ihren Büchern zahlreiche Mischungen für die unterschiedlichsten Beschwerden.

Sehr bekannt ist das Pelargonienmischpulver, auch „Grippepulver“ genannt. Wie der Name schon sagt, wird diese Mischung aus Edelpelargonienkraut (Storchenschnabel), Muskatnuss und Bertramwurzel bei Erkältung und grippalen Infekten eingesetzt. Die Schleimhäute der Atemwege werden unterstützt und zusätzlich das Immunsystem gestärkt. Die Einnahme erfolgt, indem man das Pulver in Tee auflöst oder in Honig einrührt. Sehr wirksam ist auch schon das bloße Riechen an der Mischung. Besonders in der kalten Jahreszeit wird das Gewürzkekspulver sehr gerne verwendet, eine Mischung aus Zimtrinde, Gewürznelken und Muskatnuss. Hier entfalten die wärmenden Gewürze ihre Wirkung, es hilft auch bei stressigen Zeiten und gereizten Nerven. Die Mischung wird zur Herstellung von Keksen verwendet, die dann bei Bedarf gegessen werden können.

## Einige Wintergewürze:

### Zimt

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

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 anti-oxidative Wirkung, er unterstützt die Fettverdauung, den Blutdruck und die Blutgerinnung. Weiters wird er bei Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, auch bei Migräne, eingesetzt.

### Muskat

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 pfrsichartigen 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

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.

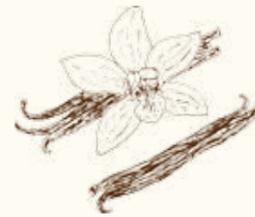


### Kardamom

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 dem 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 stimmungsaufhellend und aphrodisierend sowie ausbalancierend auf Menstruation und in der Menopause.



### Vanille

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.



## 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

# WINTER PAKETE



## Kinderpaket

- 1x Raphi Bronchienwohlsaft
  - 1x Raphi Cold Cream
  - 1x Raphi Brustbalsam
  - 1x Raphi Lippenbalsam
- € 26,10



## Immuno Paket für Erwachsene

- 1x Mariazeller Immuno Elixier
  - + 1x Mariazeller Zink 30mg Kapseln
- € 28,00



## Immuno Paket für Kinder

- 1x Raphi Immuno Kügelchen
  - + 1x Raphi Thymian Salbe
- € 27,50



## Wohlfühlpaket für die Frau

- 1x Stiefmütterchen Salbe
  - 1x Schönheitskapseln
  - 1x Rosenseife
- € 38,50



## Paket Tanne

- 1x Edeltannenduft
  - 1x Tannenwipferlsaft
  - 1x Tannensalbe
- € 40,10



## Räucherpaket

- 30 g Weihrauch +
  - 20 g Energie Mischung
- € 14,90



## Wohlfühlpaket für den Mann

- 1x Aloe Vera Creme für den Mann
  - 1x Duschgel Frische
  - 1x Sportgel
- € 43,00



## Husten Paket

- 1x Bronchienwohl Tee
  - + 1x Brustbalsam
- € 18,00



## Grippe Paket

- 1x Grippwohl Tee
  - + 1x Grippwohl Elixier
- € 25,10



## Kinder Husten Paket

- 1x Bronchienwohl Tee
  - + 1x Brustbalsam
- € 17,10

## Klassiker Paket

- 1x Lebenselixier
  - 1x Bitterelixier
  - 1x Weihrauchcreme
- € 48,10



[www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)



## DER APFEL

Es gibt in der Geschichte der Menschheit keine andere Frucht, die seit fernster Vergangenheit so eng mit dem alltäglichen Leben, der Ernährung, der Heilung, dem Volksglauben und der Dichtung verbunden wäre, wie der Apfel. Zahlreiche Motive in Kunst, Mythologie und Religion zeugen davon. Eva verführte Adam mit einem Apfel. In der altgriechischen Legende vom Streit zwischen den Göttinnen Hera, Athene und Aphrodite, welche nun, die Schönste sei, überreicht der trojanische Prinz Paris der Aphrodite die Trophäe, einen goldenen Apfel. Im Mittelalter symbolisierte die Frucht als Reichsapfel die Macht der Herrscher.

Die ältesten Gärten mit Apfelbäumen wurden in Mesopotamien angelegt. Über Palästina gelangte die Frucht nach Ägypten. Pharao Ramses II. (13. Jhd. v.Chr.) beschenkte die Tempelpriester jeden Tag mit einem Korb Äpfel. Von Ägypten kam der Apfel nach Griechenland, von dort nach Rom, den Rest Europas und schließlich der Welt.

Wie Ernährungswissenschaftler festgestellt haben, ist der Apfel eine wahre Biobombe. Neben den Vitaminen A, B1, B2, B3, B6, PP, C und E enthält er auch Eisen, Magnesium, Schwefel, Phosphor, Kalium, Zink, Chrom, Kupfer und Silizium. Kalium sorgt für ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht und verhindert Flüssigkeitsansammlungen im Körper. Zu den weiteren wichtigen Substanzen zählen neben den Fruchtsäuren besonders die Pektine. Die Pektine senken Cholesterin und binden Giftstoffe wie Blei-, Quecksilber- und Kobaltsalze im menschlichen Darm, sodass sie ausgeschieden werden und nicht in die Blutbahn kommen.

Pektine stoppen auch die Vermehrung von krankheitserregenden Bakterien im Darm und wirken zusätzlich beruhigend auf die Magenschleimhäute, so dass das Essen von Äpfeln bei

Durchfallerkrankungen den Heilprozess positiv beeinflusst. Isst man Äpfel mit der Schale und der Kernkammer, regt dies die Verdauung an. Äpfel wirken durch den hohen Gehalt an Pektinen sehr sättigend. Deshalb eignen sie sich sehr gut als Diätkost bei Übergewicht. Zusätzlich senken Äpfel bei regelmäßigem Verzehr den Blutdruck, die Blutfette und stärken das Immunsystem.

Apfeltee kühlt und stillt den Durst, wenn man ihn lauwarm oder kühlt trinkt. Er wirkt stärkend bei Fieber und Entzündungen. Warm getrunken fördert er das Schwitzen und hilft bei Erkältung, Husten und Schnupfen. Als Frühstückstee ist er eine gute Alternative zu schwarzem, grünen Tee oder Kaffee. Besonders wohltuend wirkt er bei Magenbeschwerden, Herzleiden, Nervosität und Lungenbeschwerden.

Gebratene Äpfel oder Apfelmus sind ein gutes Mittel bei Verstopfung, Darmträgheit, Heiserkeit und bei Kindern mit schwachem Immunsystem, Erkältungen, Husten, Schnupfen, Durchfall und hartnäckigen Verschleimungen.



## DINKEL - APFELKUCHEN

### Zutaten:

150 g Dinkelmehl Type 630  
 1 Packung Backpulver  
 100 g Rohrzucker  
 Schale von 1 Zitrone  
 1 Prise Salz  
 125 ml pflanzliche Milch nach Wahl (Reismilch (süß), Hafermilch, Hanfmilch)  
 100 g Apfelmus  
 100 ml geschmacksneutrales Öl z.B. Rapsöl  
 Vanille nach Geschmack  
 500 g Äpfel  
 Etwas Puderzucker optional  
 Eine Quiche Tarte oder Springform (27 cm Durchmesser)

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Rohrzucker, Zitronenschale und eine Prise Salz in einer Schüssel gut vermengen.  
 Milch, Apfelmus, Öl und Vanille in einer separaten Schüssel mischen und dann zu dem vermischten Mehl hinzugeben und ein paar Mal umrühren.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die geschälten Apfelscheiben nach dem Schneiden sofort zum Teig geben, dabei eine Hand voll für das Topping übriglassen.

Den Teig nochmals ein paar Mal umrühren, bis alles gerade so vermischt ist.  
 Form einfetten und den Teig damit befüllen und mit den restlichen Apfelscheiben garnieren.

Den Dinkel Apfelkuchen in den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze ca. 55 Minuten lang backen (Stäbchenprobe nicht vergessen). Nach etwa 30 Minuten den Kuchen gegebenenfalls mit etwas Aluminiumfolie bedecken, damit sich die Oberfläche nicht zu stark bräunt. Dinkel Apfelkuchen komplett abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



# Aktuelles im Winter 2020/2021

## 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:** Dienstag, 02.03.2021 & Mittwoch, 03.03.2021

**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](mailto:office@zurgnadenmutter.at)



## Produkte bestellen

Produktkatalog downloaden ([www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.at)) oder telefonisch anfordern und bequem von zu Hause aus bestellen: ☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ [versand@zurgnadenmutter.at](mailto:versand@zurgnadenmutter.at) oder in unserem Online-Shop: [www.zurgnadenmutter.at](http://www.zurgnadenmutter.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 Riffel  
Hauptplatz 4, 8630 Mariazell  
Tel.: +43/(0)3882/2102, [office@zurgnadenmutter.at](mailto:office@zurgnadenmutter.at)  
[www.zurgnadenmutter.at](http://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.