



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



Energiegeladen in
den Frühling



Das Mikrobiom



Pflanzenportrait
Löwenzahn



Reinigende
Frühjahrskur



Gesund und Vital
mit Bitterstoffen

Seite 4

Seite 5

Seite 6

Seite 7

Seite 8



Angelika Riffel

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen unser Gemüt erhellen und überall das Leben in der Natur erwacht, dann sind wir selbst wieder voller Tatendrang und Ideen. Aber zuerst muss einmal gründlich sauber gemacht und kräftig durchgelüftet werden. Die frische Luft klärt unseren Geist und macht uns wach. Auch unser Körper verlangt nach der langen Winterzeit nach Reinigung und Klärung.

Jetzt ist die ideale Zeit, unseren Organismus von den angesammelten Schlacken zu befreien. Die Traditionelle Europäische Medizin kann hier auf unterschiedliche Weise unseren Körper und unsere Selbstheilungskräfte unterstützen.

In der Frühjahrsausgabe des „Mariazeller Gesundheitsboten“ haben wir für Sie viele Tipps und Produktempfehlungen zusammengestellt, damit Sie voller Elan in den Frühling starten können.

Viel Gesundheit wünscht Ihnen Angelika Riffel und 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.

Sie erreichen uns telefonisch unter **+43 3882 2102** oder schreiben Sie uns ein 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 08:00 bis 16:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Energiegeladen in den Frühling	4
Das Mikrobiom	5
Pflanzenportrait Löwenzahn	6
Reinigende Frühjahrskur	7
Gesund und Vital mit Bitterstoffen	8
Rezept Tipps	9
Yoga Detox Übungen	10
Staudigl	11
Aktuelles	12

www.zurgnadenmutter.at

ENERGIEGELADEN IN DEN FRÜHLING

Wir alle kennen das Phänomen: Die kalte Jahreszeit ist endlich überstanden, alles erwacht zu neuem Leben, und doch fühlen wir uns müde und erschöpft.

Diese sogenannte Frühjahrsmüdigkeit wird durch mehrere Umstände ausgelöst. Hauptsächlich sind es Mängel, unter denen wir leiden: Zu wenig Licht, zu wenig Vitamine, zu wenig Bewegung – schon steht uns der Sinn wieder nach Winterschlaf. Viele von uns leiden ohnehin permanent unter Schlafmangel, der durch die Zeitumstellung Ende März noch zusätzlich verstärkt wird. Außerdem wird es für den Körper jetzt langsam Zeit, sich von der dunklen auf die helle Jahreszeit umzustellen – also weniger vom Schlafhormon Melatonin und wieder mehr vom Glücks- und Power-Hormon Serotonin zu produzieren, das strengt ebenfalls an.

Natürliche Muntermacher

Spaziergänge im Freien wirken dem Lichtmangel entgegen und unterstützen den Organismus bei der Hormonproduktion. Führen die warmen Frühlingstemperaturen zu niedrigem Blutdruck und Müdigkeit, helfen regelmäßige Wechselduschen. Und auch mit der Ernährung kann jetzt viel gutgemacht werden. Ausreichend

Mariazeller Energie Tee

Erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, spendet Vitalität und Energie, antioxidative Wirkung gegen Radikale, reich an Vitamin C.

100 g ----- 9,60€

Mariazeller Duschgel Energie

Der spritzig-herbe Duft des Edeltannenöls in Verbindung mit zartem Schaum belebt Ihre Lebensgeister und bringt neue Energie.

200 ml ----- 11,30€



Mariazeller Schlankheitstee

Hilft Appetit und Gewicht zu regulieren, unterstützt die Regulierung von Blutfetten sowie des Stuhlgangs.

110 g ----- 9,60€

Mariazeller Schlankheitskur

Speziell ausgewählte Pflanzen regen den Stoffwechsel an, lösen Schlacken aus dem Bindegewebe und reinigen den Körper.

250 ml ----- 26,10€

Entschlackungspaket Frühjahr



Die besten Produkte zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern.

Inhalt: 4x Mariazeller Phytotropfen (Löwenzahn, Edelkastanie, Birkenknospen, Zinnkraut), 1x Heilerde grün, 1x Mariazeller Basen-Tee, 1x Mariazeller Basisches Badekonzentrat

Flüssigkeit, frisches, vitaminreiches Obst und Gemüse und ballaststoffreiche Vollkornprodukte sollten die erste Wahl sein.

Ein guter Tipp sind darüber hinaus Wildkräuter wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Brennnesseln. Als Salat oder Tee genossen, regen ihre Bitterstoffe den Stoffwechsel an. Auch ein Tee aus Rosmarinblätter wirkt anregend und erfrischend. Und spezielle Pflanzenessenzen mit einzigartigen Heilkräutern und natürlichen Inhaltsstoffen sorgen dafür, dass die unangenehmen Symptome der Frühjahrsmüdigkeit bald der Vergangenheit angehören.

Entgiftungs- oder Entschlackungskuren helfen dem Körper, nach der langen Winterzeit wieder auf Touren zu kommen. Eine ausleitende Kur sollte dabei immer bei abnehmendem Mond begonnen und mindestens 21 Tage lang durchgeführt werden. Bei abnehmendem Mond ist der Körper mehr bereit, Angesammeltes und Gespeichertes freizugeben, als bei zunehmendem Mond. Weiters sollten alle Entgiftungsorgane berücksichtigt werden. Wichtige Pflanzen zum Entgiften sind u. a.: Löwenzahn, Artischocke, Birkenblatt, Brennnessel, Nussbaumknospen und Zinnkraut.

DAS MIKROBIOM

Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen passen so gar nicht in unsere Vorstellung von einer sauberen und klinisch reinen Umwelt. Und doch sind sie ein nicht unwesentlicher Teil unseres Körpers!

Wir leben in Symbiose mit unzähligen Kleinstlebewesen – in ihrer Gesamtheit als Mikrobiom oder Mikrobiota bezeichnet –, die sich auf der Haut und den Schleimhäuten (Darm, Lunge, Urogenitaltrakt, Mund und Rachen) aufhalten und eine unvorstellbare Zahl von 10 bis 100 Billionen erreichen. Das sind in etwa 10 mal mehr als wir eigene Zellen besitzen.

Durch die intensive Forschung und die Möglichkeit der Gensequenzierung weiß man heute sehr viel über die Zusammensetzung, die Eigenschaften und die Entwicklung des Mikrobioms. Die Bakterien erfüllen auch sehr wichtige Aufgaben für uns Menschen, also eine Win-Win-Situation! Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf das Immunsystem, produzieren Vitamine und essenzielle Bausteine unseres Stoffwechsels und beeinflussen unsere Gesundheit in vielen Bereichen.

Schon im Mutterleib beginnt sich die Darmflora zu entwickeln, ein großer Sprung in der Entwicklung erfolgt dann bei der Geburt und der anschließenden Stillzeit durch den intensiven Kontakt mit der mütterlichen Schleimhaut. Daher haben Babys, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen oder nicht gestillt werden, eine verzögerte Ausbildung der wichtigen Bakterienstämme. Das wird auch mit einem steigenden Allergierisiko in Verbindung gebracht. Auch bei Kindern von Allergikerinnen findet man häufig eine Störung im Mikrobiom und dadurch eine vermehrte Neigung zu Allergien!

Frauen, die häufig zu Harnwegsinfekten neigen, sollten an die Sanierung der Darmflora denken, da diese unmittelbar mit dem Mikrobiom der Scheide zusammenhängt. Bei Störungen in diesem Bereich können Krankheitserreger leichter in die Harnwege eindringen und Infekte auslösen.

Einen wesentlichen Einfluss auf die Darmbakterien hat ganz besonders unsere Ernährung. Einerseits brauchen sie ebenso wie wir eine ausgewogene Mischkost für ihr Wachstum. Wichtig sind die sogenannten Präbiotika, also Nährstoffe für die Mikrobiota, meist in Form von leicht löslichen Ballaststoffen aus Gemüse und Obst. Andererseits können verschiedene Nahrungs- und Genussmittel das empfindliche Gleichgewicht im Darm stören und unangenehme Symptome verursachen. Sehr häufige Auslöser für diverse Verdauungsbeschwerden sind Alkohol, Kaffee, Konservierungsmittel und andere Nahrungsmittelzusatzstoffe.

Auch Medikamente beeinflussen die Darmbakterien in ihrer Entwicklung negativ. Sehr bekannt ist dieser Effekt von Antibiotika. Aber auch viele andere Wirkstoffe aus den unterschiedlichsten Arzneimittelgruppen haben eine hemmende Wirkung auf das Mikrobiom, z.B. Blutdruckmittel, Hormonpräparate, Säureblocker, Cholesterinsenker und andere. Eine Überprüfung dieser Wechselwirkungen kann helfen, die Ursachen von Verdauungsproblemen zu erkennen.

Mit der Umstellung auf andere Wirkstoffe (in Absprache mit dem behandelnden Arzt!) und der Gabe von bestimmten Bakterienstämmen kann man dann gegensteuern und hier wieder ein physiologisches Gleichgewicht erzeugen. Häufiger Stress in Kombination mit zu wenig Regenerationsphasen ist ein starker Auslöser für eine bakterielle Dysbalance im Darm und führt sehr oft zu massiven Beschwerden wie Reizdarm, Durchfall, Reizmagen, Blähungen und Verstopfung. Neben der Beseitigung der auslösenden Faktoren kann eine Substitution mit Prä- und Probiotika hier sehr heilsam sein.

Das Mikrobiom der Haut wird durch Desinfektionsmittel, Reinigungsmittel und Kosmetikprodukte in Mitleidenschaft gezogen. Hier empfehlen wir eine sanfte Pflege mit natürlichen Kosmetika und vernünftigen Umgang mit diversen Produkten, um die Hautbarriere zu schützen.

Achten Sie also auf Ihre unsichtbaren Begleiter und Helfer und legen Sie Ihr Augenmerk auf einen vernünftigen Lebensstil, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern.



HvB Bärwurz Mischpulver

Zur Darmsanierung sowie zur Entschlackung von Magen und Darm. Auch zur Bereitung des Bärwurz-Birnhonig

50g ----- 15,60€

Darmsanierungskur



Zu einer dauerhaften Darmsanierung gehören:
Gesunde Ernährung, Harmonischer Lebensstil,
Darmfreundliche Darmsanierung
Inhalt: 1x Bärwurz Mischpulver, 1x Mariazeller Bitterelixier, 1x Mariazeller Darmwohl Kapseln, 1x Heilerde gelb

DER LÖWENZAHN

Das vermeintliche Unkraut entgiftet und bringt vieles in unserem Körper wieder in Fluss.



Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Wuchsform: krautige Pflanze

Synonyme: Pustelblume, Butterblume, Pfaffenröhre

Herkunft: Westliches Asien u. Europa

Pflanzenfamilie: Korbblütler (Asteraceae)

Verwendete Pflanzenteile: Kraut, Wurzeln

Anwendungsbereiche: Gallen-, Leber-, Milz- und Verdauungsbeschwerden, Gicht, Hauterkrankungen, Diabetes, Frühjahrskuren

Kaum eine andere Pflanze wird so sehr unterschätzt und als gewöhnlich abgetan wie der Löwenzahn. Völlig zu Unrecht, denn der auf allen Kontinenten verbreitete Korbblütler gilt heute als eine der wichtigsten Entgiftungspflanzen.

Die Tatsache, dass er überall zu finden ist, zeugt dabei genauer betrachtet nicht von Banalität, sondern von enormer Anpassungsfähigkeit. Löwenzahn kann auf jedem Boden wachsen. Mit seiner kräftigen Pfahlwurzel und seiner starken Wuchskraft sprengt er sogar Asphalt – und regeneriert den Boden darunter.

Er folgt dem Menschen bis zur Haustür, heißt es. Da verwundert es nicht, dass der allgegenwärtige „Bodenheiler“ schon früh die Aufmerksamkeit der Volksmediziner auf sich lenkte.

Zunächst war es die gelbe Farbe der Blüten, die auf eine mögliche Wirkungsweise schließen ließ. Der bittere Geschmack aller Pflanzenteile legte zusätzlich die Verbindung zur Leber nahe. Und tatsächlich: Löwenzahn erzielte bei der Behandlung von Gelbsucht – einer Leberkrankheit – den gewünschten Erfolg.

Für mehr Energie und ein verbessertes Wohlbefinden sorgt der Löwenzahn aber auch bei Gesunden. Denn wird die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt, fühlen wir uns nicht so schnell müde und erschöpft. Generell empfiehlt sich die gelbe Jupiterpflanze bei allen körperlichen und seelischen Zuständen des „Nicht-FlieBens“.

So sorgt Löwenzahn etwa auch für eine bessere Durchblutung des Bindegewebes.

Als sogenannte Reparaturpflanze gilt Löwenzahn als Universalreiniger für die Bauchorgane. Mit den in den Wurzeln enthaltenen Bitterstoffen, den Taraxinen, regt er die Leber zur Bildung von Galle und die Gallenblase zur Entleerung an. Fließt mehr Gallenflüssigkeit, so werden auch Bauchspeicheldrüse und Magen dazu angeregt, die Produktion ihrer Säfte zu steigern. Damit wird nicht nur die Leber entgiftet, sondern die gesamte Verdauung verbessert. Gleichzeitig wirkt Löwenzahn appetitanregend, blutreinigend und harntreibend.

Besonders letztere Eigenschaft brachte ihm seine wenig schmeichelhaften Spitznamen ein. Das französische „Pissenlit“ übersetzt „Mach ins Bett“, findet sich auch in der deutschen Entsprechung Bettseicher beziehungsweise Seichkraut wieder. Die Bezeichnung Löwenzahn, die auf die gezackten Blätter anspielt, ist ebenfalls in vielen europäischen Sprachen zu finden. Ungeklärt ist, ob der lateinische Name Taraxacum tatsächlich vom griechischen „taraxis“ für Augenentzündung und „akeomei“ für „ich heile“ stammt oder ob sich dahinter ursprünglich nur ein arabischer Name für „bitteres Kraut“ verbirgt.

Heute hat der Löwenzahn jedenfalls ein wichtiges Anwendungsgebiet dazugewonnen: die Ausleitung von Schlacken und Umweltgiften.



Löwenzahn Tropfen

Ausleitend, entgiftend, schwermetallausleitend, unterstützen die Entgiftungsfunktion der Leber und Galle.

50 ml 16,90€

REINIGENDE FRÜHJAHRSKUR

Im Frühjahr sieht man die fröhlichen „Sonnenwirbel“ überall. Anders als im Herbst, wenn vor allem das für Diabetiker wichtige Inulin stark im Löwenzahn konzentriert ist, strotzt er jetzt nur so vor stoffwechselfördernden Bitterstoffen.

Im Frühling entfaltet auch die Leber ihre größte Funktionskraft und sorgt dafür, dass alle Winterschlacken abgebaut werden können. Daher sind Frühjahrskuren mit Löwenzahn besonders wirksam, denn sie unterstützen die Leber und vertreiben damit auch die Frühjahrsmüdigkeit. Dank der galletreibenden Wirkung kann Löwenzahn sogar eine beginnende Leberzirrhose abmildern.

Entsprechend der Signaturenlehre, bei der der weiße Milchsafte des Löwenzahnstängels der Lymphe zugeordnet wird, aktiviert er diese ebenso wie alle anderen Ausleitungswege – wie Bauchspeicheldrüse, Niere und Haut – und leitet damit neben Schlacken auch Medikamentenrückstände und Pestizide aus. Nach der Behandlung mit Antibiotika, nach Immun- oder Krebserkrankungen kann Löwenzahn daher sehr hilfreich sein. Wird jährlich im Frühling und Herbst eine Löwenzahnkur durchgeführt, verringert sich zusätzlich das Risiko einer Gallensteinbildung.

Bei Stoffwechselstörungen wie Gicht hilft Löwenzahn ebenfalls. Zu guter Letzt kann die häufig unterschätzte Pflanze aber auch bei Beschwerden wie Völlegefühl oder Blähungen wirksam eingesetzt werden.



Mariazeller Basen Tee

Entgiftende, entsäuernde, basenregulierende, reinigende und harntreibende Heilkräuter. Als ideales Getränk bei Übersäuerung des Körpers oder während einer Basen- oder Fastenkur.

90 g 9,60€



Mariazeller Leber-Galle Elixier oder Kügelchen

Unterstützt die natürliche Funktion von Leber und Galle. Die pflanzlichen Wirkstoffe regenerieren die Leberzellen, helfen sie gesund zu erhalten, unterstützen die Entgiftungsfunktion, regen die Gallebildung an und sorgen für gesunde Cholesterin- und Blutfettwerte.

Elixier 50 ml 18,90€

Kügelchen 30 ml 18,90€

GESUND UND VITAL MIT BITTERSTOFFEN

Eine Pflanzengruppe, die für unsere Gesundheit sehr wichtig ist, sind die Bitterstoffpflanzen.

Bitterstoffe fördern die Durchblutung, bringen Wärme, Kraft und Energie in den Körper, unterstützen den Stoffwechsel und die Aufspaltung unserer Nahrungsmittel in Nährstoffe, die unsere Zellen ernähren. Weiters fördern sie die Verdauung, regen die Produktion der Verdauungsflüssigkeiten in den Bauchorganen (Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse) an, stärken unseren gesamten Organismus und erhalten ihn gesund und vital.

Schon Hippokrates sagte: „Gesundheit und Krankheit entscheiden sich im Bauchraum.“ Aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, werden unsere Zellen aufgebaut und genährt. Nehme ich gute Lebensmittel zu mir, dann kann ich jede einzelne Zelle in meinem Körper gut nähren. Bitterstoffe fehlen in unserer heutigen Ernährung fast vollkommen. Niemand ist mehr gewohnt, bitter zu essen. Selbst die Nahrungsmittel, die früher bitter geschmeckt haben, wie z.B. Endiviansalat, schmecken heute durch die Glashauskultur nicht mehr so bitter.

Jeder Erwachsene sollte regelmäßig Bitterstoffe zu sich nehmen. Triebspitzen von Beifuß und Wiesenkerbel, Blätter von Brennnessel, Brunnenkresse, Wegerich und Schafgarbe, die Blüten, Knospen und Blätter von Gänseblümchen, Gundelrebe und Löwenzahn sammeln und waschen.

Bitterstoffe regen die Produktion der Verdauungssäfte an. Diese spalten unsere Nahrung auf und sind beteiligt an einem optimalen pH-Wert im Magen und Darm. Weiters unterstützen sie die Bewegung der Darmmuskulatur, was Verstopfung oder Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen vorbeugt. Viele Menschen leiden heute unter dem Magenbakterium „Helicobacter pylori“, Darmpilzen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch unsere heutige Ernährung, wenig Bewegung und viel Stress ist unser Körper oft übersäuert.

Bitterstoffe haben eine basische Wirkung auf unseren Körper und helfen ihm in der Entschlackung und Entgiftung.

Welche Heilpflanzen enthalten Bitterstoffe?

Alle Frühlingskräuter enthalten mehr oder weniger Bitterstoffe – Schafgarbe, Löwenzahn, Gundelrebe, Brennnessel, Beifuß, Wegerich, Wiesenkerbel, Brunnenkresse, Gänseblümchen. Daneben Kalmus, Enzian, Tausendguldenkraut, Wermut, Kardobenediktenkraut oder Engelwurz.



Mit Frühlingsalaten, Kräutersuppen und Kräuteraufstrichen helfen Sie Ihrem Körper zu entschlacken und gleichzeitig die Zellen mit Nährstoffen und Energie zu versorgen. Beliebt und bekannt sind auch Tinkturen oder Tees mit Bitterstoffen wie Schwedenbitter, Bitterelixier oder Leber-Galle-Teemischungen, die meist Bitterkräuter enthalten.



Mariazeller Bitter Elixier
Bitterspirituose aus 22 Kräutern
50 ml 18,20€



Mariazeller Leber-Galle Kapseln
Für gesunde Cholesterin-, Blutfett- und
Leberwerte, zur Gesund-
erhaltung von Leber und Galle.
60 Kps. 19,90€



Mariazeller Schwedenbitter
Altbewährtes Bittermittel der
Maria Treben
500 ml 19,10€

Löwenzahn Smoothie

Die Zutaten:

- 3 Äpfel
- 1 Papaya
- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 Handvoll (junge) Löwenzahnblätter
- Wasser

Für den Löwenzahn Smoothie werden die einzelnen Zutaten gut gewaschen und anschließend grob klein geschnitten. Anschließend gut mixen und in Gläser oder Flaschen füllen und verzehren.



TIPP AUS DER TEM

Die Kälte lässt nach, die Wärme nimmt zu. Feuchtigkeit wurde im Winter aufgebaut. Die Kost sollte leicht, nährend, leicht verdaulich sein, um das Verdauungssystem nicht zu überlasten. Der Körper sollte von den Winterschlacken befreit werden.

REZEPT-TIPPS

Gemüse im Backrohr mit Sauerrahm-Schnittlauch Dip



Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- Cocktail Tomaten
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- etwas Knoblauch
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Rosmarin

1. Den Ofen auf 200°C Heißluft einstellen.

2. Gemüse in etwa gleichgroße Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Cocktail Tomaten müssen nicht geschnitten werden und erst nach ca. 25 Minuten ins Rohr dazu gegeben werden.

3. Das Olivenöl über dem Gemüse verteilen und würzen.

4. Für ca. 35 – 40 Minuten backen, dann rausnehmen und mit Sauerrahm Dip servieren.

5. Mahlzeit

Sauerrahm-Schnittlauch Dip

- 1 Becher Sauerrahm
- 1/2 Becher Joghurt
- 1 Bund Schnittlauch
- Knoblauchzehe gepresst
- Salz / Pfeffer

www.zurnadenmutter.at

YOGA DETOX ÜBUNGEN

- Stoffwechsel aktivieren und entschlacken
- Drehhaltungen (Twists) beleben die Verdauung - da sie die Bauchorgane stimulieren

- Haltungen, die den Bauch massieren
- Entgiften über die Atmung

► **Asanas, die die Entgiftung fördern – Drehhaltungen:** Zuerst nach rechts und dann nach links drehen.



Drehsitz, Variante mit gestrecktem Bein



Drehsitz, Variante mit gebeugtem Bein



Gedrehter Ausfallschritt



Gedrehter Hund



Gedrehter Krieger 1 mit gehobener Ferse



Goddess Twist



Stuhl Wist



Gedrehtes Dreieck

► **Übungen die den Bauch massieren und die Verdauung anregen:**



Haltung des Kindes



Gedrehte Seitenwinkelhaltung



Pflug



Sphinx

► **Atmungsübung – Kapalabhati, die Feueratmung**
Kapalabhati reinigt und löst Spannungen, unterstützt die Verdauung und entspannt das Gemüt. So funktioniert's: Tief einatmen und dann in kurzen Stößen durch die Nase ein- und ausatmen. Der Bauch soll sich dabei auf und ab bewegen.



Mariazeller Entschlackungstee



60 g - 9,60€

Unterstützt die Reinigung des Körpers über Blut, Lymphsystem und Bindegewebe. Fördert die Ausscheidungsfunktion von Niere/Blase und Leber/Galle.

Schlankheits-Kombo-Paket



79,00€

Die besten Produkte zur Unterstützung von gesundem Abnehmen, Entgiften, Entschlacken und Entsäuern.

Inhalt (Abgestimmt auf 1 Monat Anwendungsdauer):
2x Mariazeller Schlankheitskur, 2x Mariazeller Basen-Tee, 1x Mariazeller Basisches Badekonzentrat, 1x Mariazeller Massageöl Fit & Straff

Die Kräfte der Natur gebündelt:
Mariazeller Apothekenschätze in Wien

REFORMHAUS STAUDIGL

Natur fühlt sich nicht nur gut an, sie tut auch gut, mit ihren Düften, ihren Farben, ihrer Heilkraft. Bei Staudigl in Wien gibt es neueste Entdeckungen und altbewährte Hausmittel. Schönes und Gutes zum Gesundbleiben, Regenerieren, Genießen und Verwöhnen. Aus eigenem Haus, vom Bio-Landwirt von nebenan, von ausgewählten Marken aus aller Welt.

Ab sofort teilen wir Staudigl's Drogistenwissen und die Erfahrung unserer Mariazeller Apotheke in dem Reformhaus in Wien.

Seit 1979 wird das Reformhaus im Herzen Wiens geführt. Christina Wolff-Staudigl führt das Unternehmen seit 2013 mit der Unterstützung ihrer Familie.

Spezialisiert sind sie auf gesunde, natürliche Lebensmittel, frische biologische Imbisse und wirkungsvolle Nahrungsergänzung. 2003 hat Staudigl die erste Naturparfumerie in Österreich eröffnet. Heute führen sie die größte und aktuellste Auswahl an nationalen und internationalen Top-Naturkosmetikmarken mit eigenem Naturkosmetiksalon: Das Frauenzimmer.

Mit jahrelangem Drogistenwissen und einer fühlbaren Liebe zum Menschen begleitet Staudigl in beiden Häusern auf die schönste Art und Weise zur Körper-Geist-Seele-Harmonie.

Familie Staudigl freut sich auf Ihren Besuch!



DAS REFORMHAUS

Wollzeile 25
1010 Wien
T: 01 512 429

DIE NATURPARFUMERIE

Wollzeile 4
1010 Wien
T: 01 512 8212

www.staudigl.at

Aktuelles im Frühjahr 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: 22.09.2021 & 23.09.2021 | **Beginn:** 07:00 Uhr | **Kosten:** Euro 70,-

(NÜCHTERN) mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung mit beratender Ärztin Dr. Judith Zakovsky
Anmeldungen nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882/2102 entgegen oder per E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

FRÜHJAHR-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Welche Heilpflanze enthält Bitterstoffe?

			E		Z		N
--	--	--	---	--	---	--	---

- 1. Preis:** Mariazeller Darmsanierungskur (im Wert von 59,90€)
- 2. Preis:** Mariazeller Schlankheitskur 250 ml (im Wert von 26,10€)
- 3. Preis:** Mariazeller Löwenzahntropfen 50 ml (im Wert von 16,90€)

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Bruch sehr herzlich!

Vorname

Nachname

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

☐ 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 Gnadenmutter“ 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 30.06.2021 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 abgegolten werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



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
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.