



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



Kinder in der Schul-  
und Winterzeit



Gestärkte  
Abwehrkräfte



Energie und Kraft  
Vitamin D3



Ätherische Öle



Hildegard von Bingen  
Frühstück

Seite 4

Seite 5

Seite 7

Seite 8

Seite 11



Angelika Riffel

## Liebe Leserin! Lieber Leser!

Der Sommer ist vorbei und die schöne Herbstzeit beginnt. Der Herbst ist die Zeit, um unser Immunsystem und unsere Abwehrkräfte auf die kältere Jahreszeit vorzubereiten. Die ersten Erkältungen treten meist schon auf, wenn die Tage kürzer und die Abende kühler werden.

Der Herbst ist auch die perfekte Wanderzeit. Sonne, Wärme und klare Luft wirken sich positiv auf das Gemüt aus, spenden dem Körper Energie und Wohlbefinden und stärken das Immunsystem.

In dieser Ausgabe des „Mariazeller Gesundheitsboten“ haben wir für Sie und unsere Kleinen viele Produkte zusammengestellt, um mit gestärkten Abwehrkräften in den Winter zu starten.

Eine schöne Herbstzeit und 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-Bestellungen 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](http://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

Kinder in der Schul- und Winterzeit	4
Gestärkte Abwehrkräfte	5
Pflanzenportrait - Die Hagebutte	6
Energie und Kraft / Vitamin D3	7
Ätherische Öle	8
Pflanzenportrait - Die Edelkastanie	9
Yoga im Herbst	10
Hildegard von Bingen Frühstück	11
Aktuelles	12



## KINDER IN DER SCHUL- UND WINTERZEIT

Mit der Schulzeit beginnt wieder eine herausfordernde Zeit für Kinder und Eltern. Lernen, Konzentration, Aufmerksamkeit und Ruhe sind wichtig. Viele Kinder tun sich immer wieder schwer, in ihren Rhythmus zu finden – früher aufstehen, langes Sitzen und Konzentrieren, am Nachmittag Aufgabe machen, am Abend Ruhe und einen erholsamen Schlaf finden, damit man am nächsten Tag wieder fit ist. Die ersten Prüfungen und Schularbeiten stehen schon bald ins Haus.

Viele Kinder sind im Laufe des Herbst und Winters immer wieder krank. Hier gilt es mit speziell geeigneten Heilpflanzen, das Immunsystem sanft zu stärken und zu unterstützen.

Aus vielen Elterngesprächen haben wir die Raphi Kinderlinie entwickelt, die speziell auf die Bedürfnisse von kleinen bis großen Kindern abgestimmt ist. Die verwendeten Heilpflanzen und Zusammensetzungen sind allesamt für Kinder ab dem Babyalter sehr gut geeignet.



**Raphi Schulkügelchen 50ml ---- 17,60€**  
für eine gute Konzentration und leichteres Lernen, Nervosität vor Prüfungen

**Raphi Immuno Kügelchen 50ml ---- 17,60€**  
immer wieder krank, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen.

**Raphi Schlafwohl Kügelchen 50ml ---- 17,60€**  
für einen ruhigen und erholt Schlaf, damit Ihr Kind am Abend zur Ruhe kommt.

### Raphi Produkte für die Erkältungszeit:

**Raphi Bronchienwohl Saft 100ml ---- 9,90€**  
Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Abhusten, beruhigt Hustenreiz, unterstützt einen gesunden Atemtrakt.

**Raphi Brustbalsam 50ml ---- 11,90€**  
Zur wohltuenden Massage bei Husten und Verkühlungen, mit speziell ausgesuchten, milden, ätherischen Ölen, die auch für Babys und Kinder geeignet sind.

**Raphi Engelwurzsalbe 30ml ---- 11,40€**  
Die enthaltenen ätherischen Öle machen die Nase frei, erleichtern das Atmen.

**Raphi Thymiansalbe 30ml ---- 14,10€**  
Zur Brust- und Fußmassage bei Husten und Verkühlungen, besonders wohltuend vor dem Schlafengehen.



## GESTÄRKTE ABWEHRKRAFT

### Mit starkem Immunsystem in die Winterzeit

Der Herbst ist die Zeit, um das Immunsystem und unsere Abwehrkräfte auf den Winter vorzubereiten. Die ersten Verkühlungen treten auf, wenn die Tage kürzer, die Abende kühler werden und es in der Früh neblig wird.

Wichtig ist jetzt die Stärkung der Abwehrkräfte, vor allem wenn man immer wieder verkühlt, verschnupft oder erkältet ist, besonders jetzt in diesen fordernden Zeiten durch Corona. Die Ernährung sollte langsam auf wärmend und stärkend umgestellt werden – warmes Frühstück, Suppen, gekochtes, gedünstetes Fleisch und Gemüse, Kürbis, Obst in Form von Kompott stärken, Rohkost und Milchprodukte schwächen unseren Körper.

Heilpflanzen, die hier gut eingesetzt werden können, sind Thymian, Rosmarin, Vitamin C -haltige Früchte wie Hagebutte,

Beeren oder Sanddorn in Form von Marmelade, Säften oder Tees. Der Thymian kann in Form von Tee mit Honig gesüßt oder als Thymiansalbe vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen einmassiert, angewendet werden. Er wärmt den Körper und stärkt Lunge, Atemwege und das Immunsystem. Immunsystemstärkende Tees sind in dieser Zeit ideale Frühstückstees für Kinder und Erwachsene.

Das Gewürzkeks-Pulver der Hildegard von Bingen kann als Gewürzmischung für Süßspeisen verwendet werden, aber auch zu Kürbis und Gemüse passt es sehr gut. Das Grippepulver der Hildegard kann vorbeugend in Suppen, Saucen, über Salate, Palatschinken, in der Küche eingesetzt werden, ansonsten 1 Messerspitze Pulver mit 1 Löffel Honig verrühren und langsam im Mund zergehen lassen.



### Immuno Elixier / Kügelchen

Unterstützt und stärkt das körpereigene Immunsystem.  
Elixier 50 ml ---- 18,90€  
Kügelchen 30 ml ---- 18,90€



### Thymian Salbe

Als Brustbalsam oder als wohltuende Fußmassage zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.  
30 ml ---- 14,60€



### Vitamin C Kapseln

Natürliches Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.  
60 Kps. ---- 16,10€



### Gewürzkekspulver

Zur einfachen Zubereitung der Energiekekse. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne das Rezept zu.  
50 g ---- 7,80€



### Gripwohl Pulver

Nach Hildegard das Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.  
50 g ---- 14,10€



### Rosmarin Salbe

Zur wohltuenden Fußmassage bei kalten Füßen.  
50 ml ---- 15,90€  
100 ml ---- 23,10€



# DIE HAGEBUTTE



Hagebutte oder Hetscherln – Heckenrose  
ROSA CANINA L.  
Rosengewächse – Rosaceae

Der Strauch, zu finden an Wegesrändern und Abhängen, wird ein bis mehrere Meter hoch, Stämme und Äste sind mit Stacheln besetzt. Aus der hellrosaroten Blüte entwickelt sich eine Scheinfrucht, die sich im Herbst leuchtend rot färbt.

Diese roten Hagebutten werden von September bis November gesammelt und anschließend zum Trocknen aufgeschnitten. Da die Hagebutten wasserhaltig sind, sollte man sie an einem warmen Platz trocknen oder auch bei minimaler Hitze im Backofen.

Im Inneren befinden sich die Borstenhaare an den Kernen. Diese wurden von Kindern früher gerne als Juckpulver verwendet.  
**Inhaltsstoffe:** Viel Vitamin C, Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe und Zucker.

Die Wirkstoffe machen die Hagebutte zu einer wertvollen Frucht, vor allem jetzt, wo die Erkältungszeit beginnt. Der wohlschmeckende Tee erhöht die Abwehrkräfte und kann wegen seines hohen Gehalts an Vitamin C auch die Wundheilung unterstützen.

Durch das enthaltene Pektin und der Fruchtsäure wirkt der Tee leicht abführend.



## Hagebuttenmarmelade

**Zutaten:**  
500 g entkernte Hagebutten  
Saft einer Viertel Zitrone  
125 ml Wasser oder Fruchtsaft  
250 g Gelierzucker (2:1)

**Zubereitung:**

1. Das Fruchtfleisch der entkernten Hagebutten zusammen mit dem Wasser und dem Zitronensaft in einem Topf für fünf Minuten aufkochen.
2. Mit einem Pürierstab zerkleinern, es können ruhig Stückchen bleiben.
3. Gelierzucker unterrühren und weitere fünf Minuten unter ständigem Rühren kochen.
4. Heiße Marmelade in saubere Gläser abfüllen und verschließen. Durch das heiße Abfüllen in luftdicht verschließbare Gläser entsteht ein Vakuum, sodass keine Keime eindringen können und die Marmelade ohne Kühlung mehrere Monate haltbar ist. Der Zuckeranteil trägt ebenfalls zur Haltbarkeit bei.

# ENERGIE UND KRAFT

Der Jahreszeitenwechsel von Sommer auf Herbst ist eine Zeit, die unser System ziemlich stresst. Das Immunsystem wird durch die abnehmenden Temperaturen gefordert – Erkältungen, grippale Infekte und Entzündungen des Urogenital-Traktes sind häufige Begleiter in dieser Zeit.



Die abnehmende Lichtintensität und Tageslänge drückt auf Stimmung und Gemüt und strapaziert unsere Nerven. Die Pandemie – Situation verschärft die Belastungen zusätzlich. Jetzt ist es wichtig, das Immunsystem zu unterstützen und die Nerven zu stärken. Im Pflanzenreich gibt es viele Helfer für diese

**Aufgaben:**

Adaptogene Pflanzen erhöhen die Fähigkeit, mit Stress umzugehen und wirken zugleich aufbauend und beruhigend. Hierzu gehört der Rote Ginseng (Panax Ginseng), eine aus

Asien stammende und dort seit tausenden Jahren verwendete Heilpflanze. Er kräftigt das Immunsystem und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit. Die Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus) oder Sibirischer Ginseng hat eine immunstimulierende Wirkung und wird gegen Müdigkeit und Schwäche verwendet.

Aus Südamerika stammt die Maca-Pflanze (Lepidium Meyenii), von der ebenfalls die Wurzelknollen als Heil- und Nahrungsmittel verwendet werden. Sie wirkt gegen Müdigkeit, steigert die Stressresistenz und das Immunsystem und hat zudem stimmungsaufhellende Eigenschaften.

Auch eine Wirkung auf die männliche Potenz und die weibliche Libido wird der Maca-Wurzel nachgesagt. Eine wohl dosierte Mischung der verschiedenen B – Vitamine findet sich im Keimling des Buchweizens, wo die einzelnen Vertreter dieser für die Nerven und den Stoffwechsel so wichtigen Vitamingruppe sich gegenseitig synergistisch unterstützen und ihre volle Wirkung ausspielen können.

All diese wertvollen Heilmittel finden sich in unseren Energie und Kraft Kapseln, von denen man 1-2 Stück pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen sollte.



**Mariazeller Energie & Kraft Kapseln**

Unterstützen die Erhaltung von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Unterstützung bei Müdigkeit, Stress und Erschöpfung. Zur Stärkung der Abwehrkräfte.

60 Kps. ----- 24,90€

# VITAMIN D3

Unser Körper produziert Vitamin D3 bei ausreichender Sonnenbestrahlung in der Haut in ausreichendem Maße – leider nehmen wir die nötigen Sonnenstrahlen maximal in den Sommermonaten auf. Das hat zur Folge, dass ein hoher Prozentanteil aller Menschen in den nord- und mitteleuropäischen Ländern einen Mangel an Vitamin D3 aufweist, da auch die Zufuhr über Nahrungsmittel durch unsere meist einseitige Ernährung eher niedrig ist.

Das fettlösliche Vitamin D3 ist für die Mineralisierung der Knochen notwendig, es regelt den Calcium- und Phosphathaushalt. Bei Kindern kann ein Mangel zu Rachitis führen, bei Erwachsenen zu Knochenerweichung bis hin zu Osteoporose. Doch ein Mangel an Vitamin D3 kann auch andere Symptome auslösen: Schwächung des Immunsystems, Müdigkeit, verstärkte Neigung zu Herz-Kreislaufproblemen (Herzinfarkt, Schlaganfall usw.), Diabetes und Depressionen. Daher ist es besonders in der Herbst- und Winterzeit sinnvoll, Vitamin D3 zuzuführen.

Vitamin K2 ist eine sinnvolle Ergänzung zum Vitamin D3, da es für den vermehrten Einbau von Calcium in Knochen und Zähne Bedeutung hat. Es zählt ebenfalls zu den fettlöslichen Vitaminen, daher empfiehlt sich die Einnahme zusammen mit fetthaltigen Lebensmitteln. Im Körper wird das Vitamin K2 von bestimmten Bakterien im Darm produziert, daher ist die Versorgung stark von der Zusammensetzung und Funktionalität der Darmflora abhängig. Auch die Blutgerinnung wird vom Vitamin K gesteuert, daher ist es bei Einnahme von bestimmten Blutgerinnungshemmern mit Vorsicht einzunehmen. In diesem Fall bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker absprechen.



**Mariazeller D3/K2 Tropfen**

Verhelfen zur Erhaltung der Muskelfunktion und starken Knochen. Tragen zur Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei. Unterstützend für einen normalen Calciumspiegel im Blut und zur Erhaltung gesunder Zähne.

15 ml ----- 15,60€



## ÄTHERISCHE ÖLE

### für gute Stimmung und als natürliches Desinfektionsmittel.

In unserem Körper wird in der kalten Jahreszeit weniger Serotonin gebildet, ein Botenstoff des Nervensystems, der für unsere Stimmung mitverantwortlich ist. Besonders in den Wintermonaten verschlimmern sich Stimmungsschwankungen, Angstsymptome, Traurigkeit und depressive Verstimmungen. Hier sind ätherische Öle wie Neroli, Lavendel, Kakao oder Vanille Balsam für die Seele. Weihrauch, Mastix oder Bergamotte können Müdigkeit und Abgespanntheit entgegenwirken. Angewendet in Duftlampen oder als erwärmende Bäder, Wickel, Massagen, in Sauna oder Dampfbad können ätherische Öle in der Winterzeit unseren Körper sehr gut unterstützen.

Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und das Immunsystem unterstützt, da ätherische Öle stärkend sind und gegen Bakterien, Viren und Keime wirken.

Zitrusdüfte wie Orange, Bergamotte, Mandarine, Neroli, Grapefruit oder Zitrone haben eine belebende, aufbauende Wirkung. Sie vermitteln ein Gefühl von Fröhlichkeit und Leichtigkeit und wirken angst-, spannungslösend, konzentrationsfördernd, mental anregend, lebensbejahend, stimmungshebend und nervlich ausgleichend. Kinder lieben besonders den Duft von Mandarine. Grapefruit ist überhaupt ein Lebensbegleiter, der Lebenslust, gute Laune und Selbstvertrauen spendet.

Nadeldüfte wie Tanne, Latschenkiefer, Zirbe, Douglasie oder Fichte aber auch Thymian wirken krampflösend, schleimlösend und reizlindernd auf die Bronchien, fördern die Lungendurchblutung und werden bei Husten, Nebenhöhlenproblemen, Schnupfen oder Verkühlungen zur Inhalation eingesetzt. Daneben haben sie eine stark raumluftreinigende, desinfizierende Wirkung und können ideal als natürliche Desinfektionsmittel für Böden, Flächen oder Türklinken eingesetzt werden.

Das ätherische Öl der Zimtrinde ist ein wunderbarer Begleiter in der kalten Jahreszeit bei Erkältungen, Grippe, Husten und Schnupfen. Es hat ein sehr breites antibakterielles Spektrum und wirkt auch gegen Pilze, Parasiten und Viren. Auf die Psyche wirkt es aufbauend und energiespendend bei Anspannung, Einsamkeit und bei Traurigkeit zusammen mit Vanille und Kakao.

Die Düfte aus dem Morgenland Weihrauch und Myrrhe spenden Trost bei seelischen Tiefs. Der Weihrauch wurde einst mit Gold aufgewogen und spendet Menschen Stärke, die in ihrem Leben die Kraft verloren haben und das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu können. Weiters wird er eingesetzt bei nervösen Depressionen, Angst, emotionaler Verwirrung und Überreaktionen. Die Myrrhe, auch Öl des Vertrauens genannt, bringt Menschen die Hoffnung in ihr Leben zurück. Sie gibt Vertrauen, durchzuhalten, wenn man kein Licht mehr am Ende des Tunnels sieht und hilft, wieder Vertrauen in das Leben und in sich selbst zu bekommen.



### Mariazeller Edeltannenduft

50 ml --- 14,80€

### Tipp!

Desinfizierende und reinigende Möbelpolitur,  
auch für Fußböden geeignet.  
100 ml Leinöl, 8 Tropfen Orangenöl,  
4 Tropfen Edeltannenöl

## EDELKASTANIE

**Wirkung:** antioxidativ, lymphsystemanregend, lymphsystemausleitend, lymphsystemstärkend, auswurfördernd.

**Einsatzgebiete:** Venenbeschwerden, Husten, Durchblutungsstörungen der Beine, Schleim- und Flüssigkeitsansammlungen im Körper.

Die Edelkastanie ist aus der Hildegard Heilkunde sehr bekannt. Hildegard sagt, sie ist das unter Bäumen, was der Fenchel unter den Stauden und der Dinkel unter dem Getreide ist - sehr gesund.

Sie enthält wertvolle Gerbstoffe, Bioflavonoide zur Beseitigung von Stress und Vitamin P für die Gefäße, Stärke, Fett und Eiweiß, hochwertige Kohlenhydrate, die für alle Zellen, besonders für die Nervenzellen, wertvolle Energielieferanten sind. Die komplexen Kohlenhydrate werden zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut und bewirken einen optimalen pH-Wert im Darm. Weiters enthalten sind Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Magnesium, Calcium, Kalium, wenig Natrium, GABA (gamme-Aminobuttersäure, Neurotransmitter), biogene Amine, die für die Nervenfortleitung und für die Muskelerregung wichtig sind, Vitamine A, E, B1, B2, B3, B5, B6, C, Stärke und Rübenzucker.

Hildegard setzte sie bei allen Schwächezuständen ein, auch bei Immunschwäche, heute auch bei Krebs oder Borreliose.

Edelkastanien reifen auf riesigen, mächtigen Bäumen und speichern viel Sonnenenergie in Form von Biophotonen. Nach Hildegard ist der Kastanienbaum sehr warm und hat eine große Lebenskraft, da er die goldene Mitte symbolisiert und alles, was in ihm ist, auch die Frucht, ist nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist. Jeder Mensch, der sein eigenes Maß, seine Leistungsfähigkeit, seine Kräfte überschätzt fällt aus der Mitte.

Die Folgen sind Müdigkeit und Schwäche, Herzschwindel, Traurigkeit, Immunschwäche. Auch der Körper leidet, besonders die Leber, die mit Leberschwindel, Müdigkeit, Mangel an

Lebenskraft reagiert. Die Edelkastanie ist jetzt in der Lage, den Menschen aufgrund der Wirkstoffe und der gespeicherten Sonnenenergie, auf körperlicher und seelischer Ebene harmonisch zu nähren, sodass er seine Stärke, Energie und Widerstandskraft wieder bekommt.

### Inhaltsstoffe

Blätter: Gerbstoffe wie Ellagitannine, Tellimagrandin I und II, Casuarictin, Potentillin, Pedunculagin, Castalagin, Vescalagin, Flavonoide wie Quercetin- und Myricetin-Derivate, Triterpene wie Ursolsäure, Vitamin C, Gallussäuren, 3-O-p-Cumarylchinasäure,  $\beta$ -Sitosterolglucosid



Castanea sativa MILL. (Buchengewächs)

„Was in ihm (Maronibaum) ist und auch seine Frucht, ist sehr nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.“

Hildegard von Bingen



### Mariazeller Edelkastanie Tropfen

Unterstützend bei Venenleiden, schweren, geschwollenen, schmerzenden Beinen, stärken die Venenwände.

50ml - 16,90€

### REZEPTTIPP!

Eine heiße Kastaniensuppe ist das perfekte Gericht für Herbsttage!

#### Zutaten (1 Tasse = ¼ lt):

3 Tassen Edelkastanien  
1 EL Öl  
4 Tassen Gemüsebrühe  
½ TL Salz  
Bertram, Galgant, Muskatnuss  
2 Tassen Sahne

#### Zubereitung:

Kastanien waschen und schälen. In die Gemüsebrühe geben und kochen bis die Kastanien weich sind. Die Kastanien durch ein grobes Sieb reiben (oder pürieren) und wieder in die Brühe zurückgeben. Sahne hinzufügen. Salz, Bertram, Galgant, Muskatnuss dazugeben und nochmals aufwärmen. Heiß servieren.



# YOGA IM HERBST

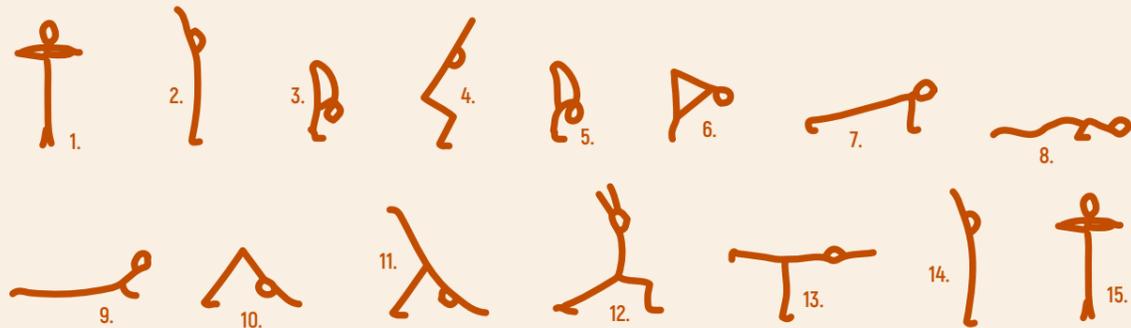
Herbstzeit ist nach Ayurveda die Vata Zeit. In der TEM steht das Melancholische Prinzip im Vordergrund und bringt Trockenheit und Kühle. Im Herbst ziehen wir unsere Energie mehr nach Innen, wir ziehen uns mehr zurück. Wir nehmen Abschied vom Sommer, den warmen Tagen, dem Licht. Das Prinzip von Vata ist Bewegung und sein Hauptsitz im Körper liegt im Bereich des Dickdarms.

Alles was sich bewegt ist von Vata bestimmt, so auch die Atmung, die Verdauung, der Stoffwechsel und unsere Gedanken.

Der Herbst ist die Zeit der Wandlung, eine Zeit des Loslassens und diese Energie können wir auch in unsere Yogapraxis miteinbeziehen.

## AKTIVIERENDER YOGA FLOW

Beginnen Sie die Abfolge mit dem rechten Bein.



- |   |                             |                                 |
|---|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Berghaltung Hände vor Herz                                 | 6. Halbe Vorbeuge           | 12. Krieger 1                   |
| 2. Stand Hände nach oben gestreckt, leicht nach hinten lehnen | 7. Brett                    | 13. Krieger 3                   |
| 3. Ganze Vorbeuge   | 8. Knie Brust Kinn absenken | 14. Stand Arme ziehen nach oben |
| 4. Stuhl, halten für 3 Atemzüge                               | 9. Kobra                    | 15. Berghaltung Hände vor Herz  |
| 5. Ganze Vorbeuge   | 10. Hund                    |                                 |
|   | 11. Bein heben              |                                 |

Wiederholen Sie die Abfolge mit dem linken Bein.

### 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 und fördert die Produktion der Verdauungssäfte.

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. Nach einem anstrengenden Tag sorgt das ätherische Öl für einen freien Kopf und pure Entspannung.

200 ml --- 11,30€

www.zurgnadenmutter.at

# HILDEGARD VON BINGEN FRÜHSTÜCK



Ein warmes Frühstück gehört zu den wichtigsten Weisheiten der Hildegard von Bingen.

Laut Hildegard besteht ein gesundes Frühstück aus einer gekochten, warmen Getreidespeise. Das

gekochte Getreide ist laut Hildegard verträglicher und sättigt besser. Speziell Menschen mit einem empfindlichen Magen oder Verdauungsproblemen wird empfohlen, ein Hildegard-Habermus-Frühstück zu probieren.

Wenn man danach kalte Speisen verspeist, soll die Wärme in Magen und Darm das kalte nachfolgende Essen problemloser verarbeiten können. Kälteempfindliche Personen, die oft frieren, können durch ein warmes Frühstück sowie einer warmen Speise,

z.B. Suppe oder ein warmes Getränk, als Beginn jeder Mahlzeit eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden erzielen.

Zum klassischen HvB Habermus gibt es auch viele andere Variationen wie z.B. Porridge.

Porridge wird unter anderem aus Haferflocken, Äpfel, Mandeln, Rosinen, Zimt, Bertram, Galgant, Flohsamen, warmem Wasser – gesüßt mit Honig oder Apfelsaft zusammengesetzt. Alternativ kann auch ein Dinkelgrießbrei – aus Dinkel Grieß, Honig, Butter sowie Salz, Zucker und Zimt – als Frühstück verzehrt werden.

Getreide wie Hafer, Hirse, Quinoa oder Amaranth sind nicht nur sehr vollwertig, sondern auch reich an Mineralstoffen und Vitaminen und geben uns damit Elan und Kraft für den ganzen Tag. Dazu frisches Obst, wärmende Gewürze wie Zimt oder Kardamom und ein paar Nüsse mit ihren wertvollen Fettsäuren.

## Rezept Tipp!

### Dinkel Habermus nach Hildegard von Bingen

#### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Tassen Dinkelflocken
- 4 Tassen Wasser
- 1 Apfel gewürfelt geschnitten
- 2 Msp. Galgant
- 2 Msp. Bertram
- 1 TL Zimt
- Rosinen nach Bedarf
- 1 TL Honig (nach Geschmack)
- 1 TL grob gehackte Nüsse
- 1 TL Flohsamen
- Saft einer halben Zitrone

#### Zubereitung:

Dinkelflocken, Apfel, Galgant, Bertram, Zimt und Rosinen mit Wasser in einen Topf geben, 10 Minuten kochen, dabei öfter umrühren. Abschließend die restlichen Zutaten untermischen und warm servieren.



### Galgant Pulver 50 g ..... 6,90€

Laut Hildegard von Bingen ein Heilmittel, das durch seine vitalen Scharfstoffe innere Wärme bereitet und körpereigene Energien mobilisiert.

### Mariazeller Frühstücks Tee 60 g ..... 9,60€

Fördert ein gesundes Kreislaufsystem, einen gesunden Atmungstrakt, eine gesunde Verdauung, eine gute Stimmung sowie gute kognitive Fähigkeiten.

### Gewürzkeks Mischung 50 g ..... 7,80€

Zur einfachen Zubereitung der Energie-Kekse.



# AKTUELLES AUS UNSERER APOTHEKE



## Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

2. Auflage | Dr. Angelika Riffel

Preis: 46,25€

## HERBST-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Welche Heilpflanze enthält viel Vitamin C?

	A					T	E
--	---	--	--	--	--	---	---

- 1. Preis:** Buch Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin 2. Auflage, Dr. Angelika Riffel (im Wert von 46,25€)
- 2. Preis:** Mariazeller Sternanis Kapseln (im Wert von 23,90€)
- 3. Preis:** Mariazeller Edeltannenduft 50ml (im Wert von 14,80€)

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 31.01.2022 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 stimmen Sie 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.  
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.