



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission  
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten  
anerkannt 2010

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



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Durchfall  
Erkrankungen



Haut im Sommer



Herzöffner



Pflanzenportrait  
Die Rose



Ernährung

Seite 4

Seite 6

Seite 7

Seite 10

Seite 11



## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN!

Nach 15 Jahren als Besitzerin und Konzessionärin der Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter habe ich mich entschlossen, einen neuen Weg in meinem Leben einzuschlagen und mich der Lehre, Ausbildung, Weiterbildung und Weitergabe des Wissens über die Traditionelle Europäische Medizin, Heilpflanzenkunde und Phytopharmazie in Form von Seminaren, Schulungen oder persönlichen Beratungen zu widmen. Ich möchte mich sehr herzlich bei Ihnen bedanken, dass Sie mir Ihr Vertrauen über Ihre Gesundheit bzw. in der Unterstützung von Beschwerden und Erkrankungen so viele Jahre geschenkt haben. Es hat mir sehr viel Freude gemacht, dass ich Sie auf diesem Weg begleiten habe dürfen.

Die Apothekenleitung übernimmt der langjährige Mitarbeiter und Apotheker Herr Mag. pharm. Bernhard Widlhofer. Das gesamte Team der Apotheke und Ihre Ansprechpartner bleiben unverändert und sind weiterhin wie gewohnt für Sie da.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute, viel Gesundheit, Energie und Kraft!

Angelika Riffel

## Fortbildung Arzneipflanzenkunde, Phytopharmazie und Traditionelle Europäische Medizin | Dr. Angelika Riffel

### TERMINE:

#### 06. & 07. Juli 2022

Grundlagen der Arzneipflanzenkunde, Phytopharmazie und Traditionellen Europäischen Medizin  
Wirkstoffgruppen von Arzneipflanzen

#### 27. & 28. Juli 2022

Arzneipflanzenkunde für Kinder und Arzneipflanzen in der Frauenheilkunde

#### 24. & 25. August 2022

Arzneipflanzenkunde für Herz, Kreislauf, Niere, Blase, Prostata

#### 31. Aug. & 01. Sept. 2022

Arzneipflanzenkunde für Magen/ Darm, Leber/Galle und Bauchraum, Bitterstoffe

#### 21. & 22. September 2022

Arzneipflanzenkunde für Nervensystem, Psyche und Schlaf

#### 05. & 06. Oktober 2022

Arzneipflanzenkunde zur Stärkung von Immunsystem, Bronchien, Lunge und bei Erkältungen

#### 09. & 10. November 2022

Ätherische Öle, Schmerzen, Rheuma, Gelenksbeschwerden

Anmeldungen nehmen wir gerne per E-Mail [angelika@riffel.co.at](mailto:angelika@riffel.co.at) entgegen.

### Produkte bestellen

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

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



### Inhaltsverzeichnis

Durchfall Erkrankungen	4
Die Haut im Sommer	6
Herzöffner	8
Pflanzenportrait - Die Rose	10
Ernährung	11
Aktuelles	12

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



# DURCHFALL ERKRANKUNGEN

Durchfall und Diarrhöen betreffen sehr viele Menschen, vom Baby bis ins hohe Alter, und können verschiedenen Ursachen haben. Prinzipiell ist der Durchfall ein Symptom. Bei Babys und Kleinkindern müssen sich der Darm und die Verdauung erst aufbauen und auch die Besiedelung mit der physiologischen Bakterienflora findet erst in dieser Zeit statt. Nahrungsmittel werden meist nicht so gut vertragen, Süßes, Zitrusfrüchte oder Obst können Auslöser dafür sein. Auch begleitend bei Erkältungskrankungen, Fieber, Blasenentzündungen, Nervosität, Anspannungen oder Antibiotikagaben kann Durchfall auftreten.

Bei Erwachsenen können bakterielle oder virale Infektionskrankungen, Sommerdiarrhöen, allergische Enteropathie, funktionelle Darmstörungen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Erkrankungen wie Schilddrüsenüberfunktion, chronischer Alkoholabusus oder Medikamentengaben Ursache für Durchfall sein. Dauert eine Durchfallerkrankung länger als eine Woche, und wird von hohem Fieber begleitet, ist der Flüssigkeitsverlust schon sehr hoch und es wird zu wenig getrunken, sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Wohltuend wirken Ruhe, wärmende Auflagen mit Kirschkernkissen oder Wärmeflasche, beruhigende Tees wie Fenchel-, Kamille-, Heidelbeere-, Ringelblume-, Rosenblüten- oder Eibischtee, die alle auch für Kinder geeignet sind. Erwachsene können auch Gerbstoffdrogen wie Eichenrinde, Gänsefingerkraut oder Tormentillwurzel zu den Tees ergänzen. Elektrolytlösungen ersetzen die fehlenden Mineralien, die mit dem Flüssigkeitsverlust des Körpers einher gehen. Während des Durchfalls sollte nur leicht verdauliche Kost wie Zwieback, Knäckebrötchen, Salzstangen, Karottensuppe sowie Hühnersuppe, braune geriebene Äpfel, Bananen oder Reis gegessen werden. Danach mit einer leichten Schonkost wie gekochtes Hühnerfleisch, Kartoffeln oder Nudeln wieder beginnen.

FrISCHE ObstSäfte, blähende Lebensmittel, scharfe Gewürze, Rohkost oder schwere Kost sollte in dieser Zeit vermieden werden.

### Geeignete Heilpflanzen bei Durchfall

Gerbstoffhaltige Pflanzen wie Heidelbeeren, Rosenblütenknospen, Blutwurz, Brombeer-, Himbeer- oder Erdbeerblätter, Eichenrinde wirken stopfend, entzündungshemmend, krampflösend und antibakteriell. Sie können den Kindern in Form von Tee einzeln oder in Mischungen zum Trinken gegeben werden. Erwachsene können auch Tropfenmischungen davon einnehmen, jedoch bei Durchfallerkrankungen ist die Anwendung von Tee empfehlenswerter.

Erwachsene können auch Schwarztee ergänzen. Ist der Durchfall eine Begleitung einer chronischen Erkrankung oder Medikamentengabe, dann sind Tropfen oft praktischer und schneller zum Einnehmen. Tees mit gerbstoffhaltigen Pflanzen sollte man mindestens 10 Min. ziehen lassen, damit die Gerbstoffe gut ausgezogen werden können. Getrocknete Heidelbeeren kurz aufkochen, 15 Min. ziehen lassen, abseihen und trinken.

Kamille, Gänsefingerkraut, Schafgarbe und Ringelblume wirken entzündungshemmend und krampflösend und können von Kindern in Form von Tee, für Erwachsene auch in Tropfenform, gegeben werden.

Heilerde oder medizinische Kohle binden schädliche Gifte und Wasser, sie haben zusätzlich eine stopfende Wirkung.

Braune Äpfel, Bananen oder gekochte Karotten enthalten viel Pektin, was das Wachstum von krankmachenden Keimen im Darm hemmt.

### Tee für Kinder und Erwachsene bei Durchfall

- 10 g Brombeerblätter
- 10 g Himbeerblätter
- 10 g Rosenblütenknospen
- 20 g Heidelbeeren
- 5 g Tormentillwurzel
- 10 g Kamille
- 10 g Gänsefingerkraut

1-2 Teelöffel auf 1 Tasse heißes Wasser (200 – 250 ml), 10-15 Min. ziehen lassen, abseihen und schluckweise lauwarm trinken, 3-5 Tassen täglich. Der Tee sollte immer frisch zubereitet werden.

### Tee für Kinder und Erwachsene nach dem Durchfall zur Regeneration von Magen- und Darmschleimhaut

- Ringelblume
- Schafgarbe
- Eibisch
- Himbeerblätter
- Kamille

Zu gleichen Teilen mischen, 1 Teelöffel auf 1 Tasse heißes Wasser (200-250 ml), 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen und bis zu 3 Tassen täglich trinken, immer frisch zubereiten.

### Blutwurz, Tormentillwurzel

Die Blutwurz gehört zu den Rosengewächsen und ist sicherlich eine der stärksten Gerbstoffdrogen. Sie ist für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene geeignet. Empfohlen wird sie bei sehr starkem oder lang anhaltendem Durchfall, akuten und subakuten Darmentzündungen, Darmkoliken oder Sommerdurchfall. Bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa wird eine Teezubereitung, auch gemeinsam mit Kamille, schwarzem Tee, Eichenrinde oder Schafgarbe, als Einlauf angewendet. Der Wurzelstock hat eine adstringierende, antivirale, antibakterielle und stopfende Wirkung und wird als Tee oder Tinktur angewendet.

Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblätter waren schon immer Bestandteil von Hausteemischungen. Sie schmecken aromatisch und werden aufgrund ihres Gerbstoffgehalts auch gerne in Teemischungen gegen Durchfall verwendet. Sie wirken adstringierend und entzündungshemmend und sind vom Baby bis zum Erwachsenen geeignet.

### Heidelbeere

Abkochungen von getrockneten Heidelbeeren bei Durchfallerkrankungen haben eine sehr gute Wirkung. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe wirken sie adstringierend, antiseptisch, adsorptiv, die Stühle werden sauer und der unangenehme Geruch verschwindet. Werden die getrockneten Heidelbeeren gekaut, sollten die harten Bestandteile nicht mitgeschluckt werden.



### Magentropfen

Sie unterstützen und fördern eine gesunde Verdauung,

100 ml ..... 19,50€



### Bitter Elixier

Bitterstoffe unterstützen die Funktion von Leber und Galle und verhelfen zu gesunden Cholesterin- und Blutfett Werten.

50 ml ..... 18,20€



### Darmwohl Kapseln

Lactobakterienpulver verbessert die Verdauung.

60 Kps ..... 19,90€



### Magenwohl Tee

Fördert und unterstützt die Gesunderhaltung und Gesundwerdung des Magen und Darms.

60 g ..... 9,60€



### Rapi Bäuchlein Kügelchen

Entspannen und beruhigen den Bauchraum, lösen Anspannungen und beruhigen das Verdauungssystem.

30 ml ..... 17,60€



### Basen Kapseln

Binden übermäßige Magensäure.

60 Kps ..... 17,10€



## DIE HAUT IM SOMMER

Die Haut ist flächenmäßig unser größtes Organ und erreicht bei Erwachsenen eine Fläche von bis zu 2 m<sup>2</sup>. Sie grenzt uns von der Außenwelt ab und ist gleichzeitig auch die Berührungsfläche mit der Umgebung. Sie ist aus 3 Schichten aufgebaut, die je nach Körperregion unterschiedlich dick sind: Epidermis (Oberhaut), Dermis (Lederhaut), Subcutis (Unterhaut). Zusätzlich sind verschiedene Strukturen in die Haut eingebettet: Haarfollikel, Schweißdrüsen, Talgdrüsen.

### Die Aufgaben der Haut sind vielfältig:

- Schutz vor Verletzung der empfindlichen inneren Organe durch mechanische, thermische oder chemische Reize sowie Strahlung (z.B. UV-Strahlen)
- Regulierung der Körpertemperatur (z.B. durch Schwitzen – Verdunstungskälte)
- Speicherung von Fett, Wasser, Mineralstoffen
- Regulierung des Sauerstoff-, – und CO<sub>2</sub>-Gehaltes des Blutes durch Hautatmung
- Vermittlung von Sinneseindrücken durch Tastsensoren und Wärmesensoren (Druck, Schmerz, Hitze, Kälte) – das Gehirn steuert die nötigen Maßnahmen zur Regulierung
- Produktion von Vitamin D<sub>3</sub>, angeregt durch UV-Licht
- Bildung eines Säureschutzmantels (durch Talg- und Schweißdrüsen), der auch zugleich Lebensraum für das Hautmikrobiom ist
- Schließlich ist die Haut auch ein Ausdruck unserer Persönlichkeit, ein Symbol für Jugendlichkeit, Gesundheit und Schönheit. Dabei gibt es in den einzelnen Kulturen große Unterschiede in der Wertigkeit.
- Auch das psychische Befinden spiegelt sich im Hautbild – Freude, Glückseligkeit, aber auch Erschöpfung, Überlastung und Freudlosigkeit sind meist deutlich zu erkennen.

Eine große Bedeutung kommt der Haut auch bei der Abwehr von pathogenen Keimen zu. Dazu besitzt sie eine Reihe von Werkzeugen, wie etwa die Hautflora aus Millionen von nützlichen Mikroben, die unsere Haut bevölkern und zusammen mit dem Säureschutzmantel eine Abwehrbarriere bilden.

Für eine Erfüllung der zahlreichen Funktionen ist eine physiologisch richtige Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, essenziellen Fettsäuren und Spurenelementen von großer Bedeutung. Bei unausgewogener Ernährung, Übersäuerung, psychischem Stress, übermäßigem Gebrauch von Genussmitteln (Kaffee, Tabak, Alkohol u.a.) und langem Aufenthalt in unnatürlicher Umgebungsluft (trockene Heizungsluft, Klimaanlage usw.) kommt es zur Schwächung der Hautbarriere und Veränderungen der Hautzellen. Ganz deutlich sieht man das z.B. bei zu langem Sonnenbad mit erhöhter UV-Strahlung, wo sich die obersten Hautschichten von leichten Rötungen bis hin zu einem Sonnenbrand verändern. Als Langzeitschäden kann es dann sogar zur Entartung der Zellen kommen und der Entstehung von Hautkrebs.

Daher ist eine richtige Pflege und Versorgung der Haut oberstes Gebot, um die Funktionalität und das äußere Erscheinungsbild gesund zu erhalten. Schonende Pflege- und Reinigungsprodukte sowie ein je nach Hauttyp passender Sonnenschutz sind hier sehr wichtig. Heilpflanz Zubereitungen können hier sehr hilfreich sein, um auch leichte Irritationen zu beseitigen.

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

## Das Ackerstiefmütterchen

Das Ackerstiefmütterchen ist in der Pflanzenheilkunde die Basispflanze, um die Haut gesund zu erhalten und Beschwerden zu beruhigen und zu heilen. Es sollte in keiner Mischung, ob Tee, Tropfen oder andere Anwendungsformen für die Haut fehlen. Es bringt den Hautstoffwechsel wieder ins Gleichgewicht, wirkt juckreizstillend, beruhigend und heilend bei allen Hautleiden wie Irritationen, Ekzeme, Neurodermitis oder Schuppenflechte und ist schon für Babys und kleine Kinder geeignet. Angewendet wird es in Form von Tees, Tropfen, Salben oder als Badezusatz. Weitere Wirkungen sind blutreinigend, entzündungshemmend, hautreinigend und reizmildernd. Eingesetzt wird die Heilpflanze weiters bei Säuglingsekzemen, Windeldermatitis, Milchschorf, chronischen Hautausschlägen, seborrhöischen Hauterkrankungen, trockener, rissiger Haut, Akne, Hautjucken, allergischen Hautreaktionen, zur Blutreinigung, bei Stoffwechselferschlackung, Katarrhen, trockener Husten, Keuchhusten und Halsentzündungen. Neben seiner heilenden Wirkung auf die Haut hat das Ackerstiefmütterchen auch eine heilende, beruhigende und regenerierende Wirkung auf die Schleimhäute, weswegen es auch bei Husten, Katarrhen so wie bei trockenen Schleimhäuten der oberen und unteren Atemwege gerne empfohlen wird. Bei trockenen, irritierten und entzündeten Vaginalschleimhäuten, Scheidenfissuren, Dammekzemen oder Craurosis vulvae empfiehlt es sich, innerlich einen Tee zu trinken und gleichzeitig äußerlich mit Stiefmütterchensalbe die betroffenen Bereiche einzumassieren. Kinder und Erwachsene mit chronischen Hautleiden, Neurodermitis oder Schuppenflechte sollten kurmäßig über 3 Wochen bis 3 Monate 1 Tasse Stiefmütterchen-Tee trinken. Für Erwachsene sind auch die Stiefmütterchen-Tropfen empfehlenswert. Schwangere oder Stillende mit Hautbeschwerden sollten einen Stiefmütterchen-Tee schon in der Schwangerschaft bzw. während der Stillzeit trinken. Dies wirkt gleichzeitig vorbeugend für das Kind.



Mariazeller Stiefmütterchentropfen 50 ml	16,90€
Mariazeller Stiefmütterchensalbe 50 ml	15,90€
Mariazeller Omega-Creme 100 ml	18,90€
Mariazeller Gesunde Haut Tee 70 g	9,60€
Raphi Gänseblümchen Salbe 50 ml	15,30€
Raphi Stiefmütterchen Salbe 50 ml	15,30€

## Die Ringelblume

Eine zweite Heilpflanze, die in der Traditionellen Europäischen Medizin immer für die Haut angewendet worden ist, ist die Ringelblume. Heute noch ist die Ringelblumen-Salbe eine beliebte Heilsalbe bei Wunden, Verletzungen oder Narben. In der Signaturenlehre wird die Ringelblume auch die sonnenhafte Wundheilerin genannt. Es heißt sie heilt Wunden auf allen Ebenen – körperlich und psychisch. Als Wetterorakelblume reagiert sie auf Luftfeuchtigkeit wie das Gänseblümchen oder die Silberdistel. Äußerlich wirkt die Ringelblume wundheilend, entzündungshemmend, gegen Bakterien, Pilze, Keime und fördert die Bildung von Granulationsgewebe. Eingesetzt wird die Salbe als Wund-, Heil- und Narbensalbe, bei schlecht heilenden Wunden, Unterschenkelgeschwüren, rissiger Haut, Kaiserschnittnarben, Nagelbettentzündungen, Riss-, Quetsch-, Brandwunden. Bei Venenentzündungen, Abszessen, Drüsenverhärtungen oder Lymphstauungen werden die Ringelblumensalbe oder Umschläge mit einem Ringelblumen-Tee oder Tropfen kombiniert, damit man innerlich und äußerlich die Heilung unterstützen kann. Neben der bekannten äußerlichen Anwendung werden der Ringelblumen-Tee oder die Ringelblumen-Tropfen zur innerlichen Anwendung weiters empfohlen bei Entzündungen und Krämpfen von Magen, Darm, Gallenblase oder Gebärmutter, Gastritis, Zystitis oder Endometriose. Im psychischen Bereich verhilft die Ringelblume schnell lebenden, hektisch veranlagten, gestressten Menschen zu mehr innerlicher Ruhe, Ausdauer und Verständnis.

Mariazeller Ringelblumensalbe 50 ml .....	14,60€
Mariazeller Ringelblumen-Tropfen 50 ml .....	16,90€
Raphi Ringelblumensalbe 30 ml .....	8,90€



## Das Veilchen

Das wohlriechende Veilchen ist speziell in der Medizin der Hl. Hildegard von Bingen eine bedeutende Hauptpflanze. In Form der Veilchensalbe wird sie als Narbensalbe zur Verbesserung des Hautbildes bei geröteten, wulstigen Narben eingesetzt. Zusätzlich empfiehlt sie die Hl. Hildegard bei entarteten Hautzellen durch Sonnenschäden.

Mariazeller Veilchen Salbe 30 ml .....	14,60€
--	--------



## HERZÖFFNER

„Das Herz ist da, immer offen für dich, wenn dir daran liegt, in es hineinzugehen.“  
Ramana Maharshi

In der traditionell europäischen Medizin gilt die Sommerzeit als Herz-Zeit. Die warme Jahreszeit ist die optimale Zeit, um unser Herz zu stärken und zu unterstützen. Im Yoga spricht man oft von „Herzöffner“. Mit Herzöffner ist die Öffnung, sprich die Dehnung der Brust gemeint, indem man die Schultern nach hinten und unten zieht und die Brust nach vorne geschoben wird.

Herzöffner sind auch als Rückbeugen bekannt. Durch die Dehnung der Brustmuskeln, haben Lunge und Herz wieder mehr Platz zum Atmen. Im Alltag nehmen wir oft eine nach vorne gebeugte Haltung ein, wodurch sich unser oberer Rücken rundet und sich unser Brustraum verkürzt. Mit Herz-öffnenden Übungen kann man gut entgegenwirken.

### Herz Chakra – A N A H A T A – das Zentrum der Liebe

Das Herzchakra befindet sich im Zentrum der sieben Chakren. In unserem Herzen können wir unser ganzes Selbst annehmen. Die Lebensenergie schlummert an der Basis der Wirbelsäule, bis sie geweckt wird. Zum Beispiel kann man die Lebensenergie mit Chakra-Meditationen, Yogaübungen oder Atmungsübungen wecken. Wenn die Herzenergie durch das vierte Chakra fließt, erlebt man mehr Freude, Selbstwertgefühl und Selbstliebe. Wenn das Herzchakra geöffnet ist können wir uns selbst besser spüren, reine Liebe, Mitgefühl und Verständnis entwickeln. Herzchakra-Blockaden können sich negativ auf Körper, Geist und Psyche auswirken.

**Ätherische Öl zur Stärkung des Herz Chakras:**  
Rosenöl für Liebe, Mitgefühl, Klarsicht

**Mariazeller Herz Elixier**  
Für ein gesundes Herz und Herz-Kreislauf-System. Herzstärkend, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, hilft den Blutdruck zu normalisieren, unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens sowie die Entspannung der Herzkranzgefäße.

**Elixier 50 ml ..... 18,90€**  
**Kügelchen 30 ml ..... 18,90€**



**Mariazeller Herz Tonikum**  
Herzstärkend – Unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, einen gesunden Blutdruck sowie die Durchblutung der kleinen Gefäße. Fördert den Blutzufluss zum Herzen, erhöht die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, normalisiert den Blutdruck, fördert die Entspannung der Herznerven, unterstützt die Verminderung der körperlichen und sensorischen Reizbarkeit.

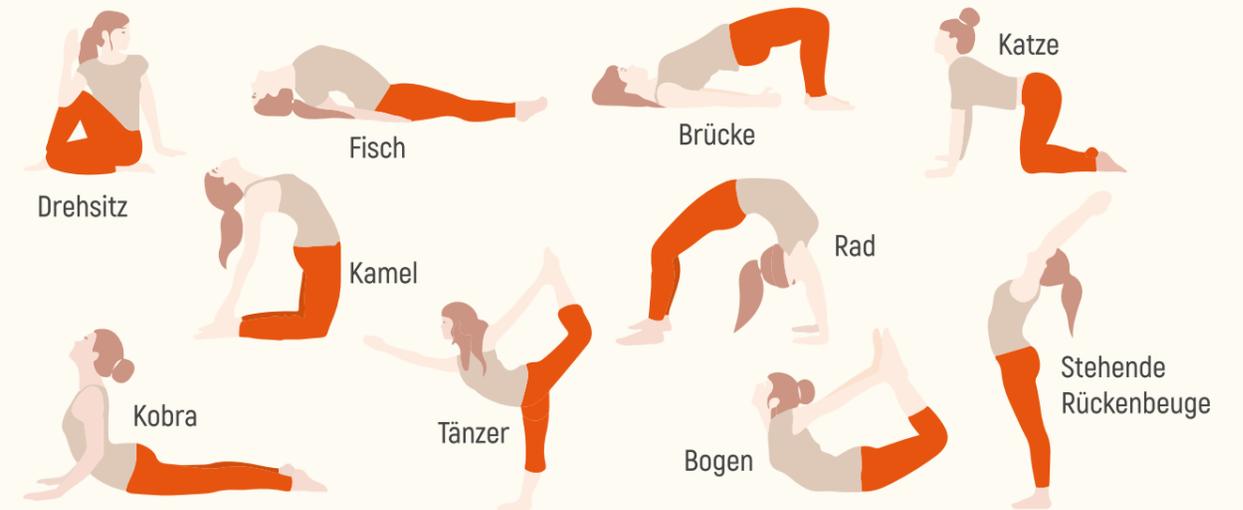
**500 ml ..... 18,90€**

**Kleine Herzkur nach Hildegard von Bingen**  
Die kleine Herzkur nach HvB sollte man ab dem 30. Lebensjahr 1x pro Jahr machen.

**1x Galgant-Fenchel-Tabletten**  
**1x Petersilienhonig-Wein**  
**31,60€**



Viele Übungen unterstützen die Öffnung des Herzchakras, wie zum Beispiel:



## – Petersiliensuppe

REZEPT  
TIPP

### Zutaten:

1 Bund Petersilie  
1 Bund Petersilienstiele  
1 Bund Suppengemüse  
1 Zwiebel  
2 Eigelb  
200 ml Sahne  
65 g Mehl  
100 g Butter  
1 Prise Muskatnuss  
1 EL bunter Pfeffer  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

1. Bunten Pfeffer fein mörsern. 100 ml Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Suppengemüse und Petersilienstiele waschen und in einem Topf mit 600 ml kaltem Wasser aufsetzen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und alles zugedeckt ca. 30 Minuten ausköcheln lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel fein schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Eier trennen, Eigelb mit 200 ml Sahne und Muskat verquirlen.
2. Die Hälfte der Butter schmelzen und den Rest kalt stellen. Die fein gehackte Zwiebel hinzufügen und glasig anschwitzen. Bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Mehl dazugeben. Kräftig weiter rühren, bis das alles leicht gebräunt ist. Nach und nach und unter ständigem Rühren 500 ml der Petersilienbrühe dazugeben und bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen.
3. Topf vom Herd nehmen und die Eigelb Sahne Mischung langsam in die Suppe einrühren. Die restliche (kalte) Butter in Flocken schneiden und mit dem Schneebesen kräftig in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersiliencremesuppe in tiefe Teller geben, 1 TL geschlagene Sahne in die Mitte geben, mit buntem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt frisch gebackenes Brot.

# DIE ROSE

Die Rose ist die Venuspflanze schlechthin und steht für Anmut, Schönheit und Harmonie. In ihr sind Venus (Blüten) und Mars (Knospen) harmonisch vereint. Sie gilt als die Blume der Liebe. Die Signatur der Dornen hilft, sich besser zu verteidigen oder abgrenzen zu können.

Die Rosenblüten haben eine der stärksten harmonisierenden Eigenschaften in der Blütenwelt. Die Rose ist in ihrem Wesen sehr stark, harmonisch aufgebaut und kann auf körperlicher und psychischer Ebene ausgleichend wirken.

## Rosenblütenknospen

### Verwendete Pflanzenteile

Blütenblätter (Rosae flos), Blütenknospen (Rosae gemmae), Früchte, Hagebutten (Cynosbati fructus), Samen (Cynosbati semen)

### Wirkung

Rosenblütenknospen enthalten bis zu 25% Gerbstoffe und haben zusammenziehende, blutstillende und blutregulierende Eigenschaften. Sie wirken gegen Pilze und Bakterien und haben eine große Heilkraft um Durchfall zu stoppen oder Wunden zu heilen.

### Rosenhydrolat

hautberuhigend, entzündungshemmend, heilend, kühlend bei Hautirritationen

### Einsatzgebiete

Durchfall, Migräne, Kopfschmerzen, Entzündungen, Wunden, Allergien, Depressionen, Hautirritationen, Gastritis, Haut und Haar

### Zubereitungen

Tee, Hydrolat, ätherisches Öl



### Mariazeller Rosenwasser

Bei irritierter oder empfindlicher Haut, hautberuhigend, entzündungshemmend unb juckreizstillend.

Spray 50 ml ..... 13,50€



### Mariazeller Roseseife mit Mohnöl

90 g ..... 5,90€

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

# ERNÄHRUNG

Im Sommer nimmt der Säftelehre nach die Feuchtigkeit ab und die Trockenheit zu. Deshalb ist eine kühlende, befeuchtende Nahrung, die leicht verdaulich ist, ideal. Zu salzige, frittierte Speisen sollte vermieden werden, da diese noch mehr austrocknen. Zu scharfe Gewürze verstärken die Hitze im Körper. Empfehlenswert sind Blattsalate, Gurke, Kürbis, Apfel, Wassermelone, Linsen, Bohnen, Erbsen, Marillen, Kirschen, rote Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Pilze, Joghurt, Süßmolke, helles Fleisch – alle Nahrungsmittel die im Sommer bei uns heimisch sind. Die Natur gibt uns den Rhythmus vor und auch die geeigneten Nahrungsmittel, die uns gut tun, damit wir energiegeladener sind und uns wohlfühlen.

Um die Feuchtigkeit zu unterstützen sind Wasser mit wenig Biozitrone, Kräutersäfte mit Melisse, Minze oder Verbene empfehlenswert. Die Kräuter werden in einen Krug Wasser gegeben, 20 Min. ziehen gelassen und frisch getrunken. Auch als Tee können sie zubereitet werden und diesen dann kühl trinken. Zu kalte Getränke sollten vermieden werden, da der Körper mit einer Wärmeproduktion versucht, dagegen zu regulieren.

### Archetypus

Der Sommer entspricht in der Archetypenlehre dem cholerischen Grundtemperament. Auch hier stehen die Eigenschaften warm und trocken im Vordergrund. Wir Menschen haben von Geburt an bestimmte

Grundkonstitutionen, bei denen eine meist vorherrschend ist. Dies kann sich im Laufe des Lebens ändern. Beeinflusst wird die Konstitution zusätzlich noch vom alltäglichen Leben, Jahreszeiten, Tageszeiten, Stoffwechsel usw.

### Mariazeller Pfefferminzlikör

Schmeckt als Erfrischungsgetränk mit Mineralwasser und Zitrone

350 ml ..... 13,70€

700 ml ..... 23,80€



TIPPI!

Dem cholerischen Archetypus wird das Element Feuer zugeordnet. Die Menschen haben einen aktiven, heißen Stoffwechsel. Ihr Schlaf ist meist unruhig und leicht. Sie haben ein aktives Temperament, sind ehrgeizig, entschlossen, fokussiert, konstruktiv, extrovertiert und sind die geborenen Macher. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe, lieben die Herausforderung und den Wettkampf, sind unabhängig und überzeugend.

Aufgrund ihrer Konstitution neigen sie zu Hitze-, oder Trockenheitssymptomen im Körper wie Bluthochdruck, akute Entzündungen, hochroter Kopf, Leber-Galle-Beschwerden, Sodbrennen, Übersäuerung, überschießenden Emotionen, Gicht, trockene Haut sowie übermäßigem Schwitzen. Sie

ignorieren gerne ihre Grenzen und können aufbrausend und dominant sein. Mit scharfen, intensiven Gewürzen, Alkohol, schweren Weinen, schweren, abendlichen Mahlzeiten, rotem Fleisch, Hartkäse, schwer verdauliche Rohkost, stark salzige Speisen, zu heißen oder zu kalten Getränken sollten Choleriker aufpassen, da diese die Beschwerden noch verschlimmern können. Günstig für sie sind kühlende, leicht spritzige Getränke, leichte Weine, Bier, Wasser, Tee mit Minzearten, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Himbeersirup, Apfelsaft und leicht verdauliche Kost.



Mariazeller Duschgel zum Entspannen  
200 ml ..... 11,30€

Mariazeller Lebenselixier  
Elixier 50 ml ..... 19,50€  
Kügelchen 30 ml ..... 19,50€

# Wildkräuter Pesto

### Beliebte Wildkräuter:

Brennnesseln, Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Schafgarbe, Brunnenkresse, Sauerampfer

### Zutaten:

50 g Wildkräuter (einzeln oder gemischt)  
50 ml Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Wildkräuter in einem Mörser zerstampfen oder mit dem Pürrierstab mixen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. In Gläser füllen und zusätzlich mit Olivenöl aufgießen sodass alles gut bedeckt ist. Das Pesto hält sich im Kühlschrank mehrere Monate lang.

Zutaten wie Sonnenblumen- oder Pinienkerne sowie Parmesan sollten erst kurz vor dem Verzehr unter das Pesto gemischt werden, damit es länger haltbar ist.

REZEPT  
TIPP



# AKTUELLES AUS UNSERER APOTHEKE

## 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.

**Herbst: 10.(MO.) und 11.(DI.) Oktober 2022 | 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](mailto:office@zurgnadenmutter.at)

## JUNI-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Sie gehört zu den Rosengewächsen und hat einen hohen Gerbstoffgehalt?

	L		T				Z
--	---	--	---	--	--	--	---

- 1. Preis:** Kleine Herzkur nach Hildegard von Bingen (Petersilienhonig Wein+ Galgant Fenchel Tabletten), Mariazeller Herz-Kreislauf Tee 80g (im Wert von 41,20€)
- 2. Preis:** Mariazeller Venen Creme 100ml (im Wert von 18,10€)
- 3. Preis:** Mariazeller Duschgel Frische 200ml (im Wert von 11,30€)

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Frühjahr-Gewinnspiels, Herrn Nekam 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 30.09.2022 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 ihres 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.

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](mailto:office@zurgnadenmutter.at)

#### 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.  
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.