



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2011

www.zurgnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Geistige
Leistungsfähigkeit



Erkältungen und
Immunsystem



Der Sternanis



Ernährung im Winter



Geeignete Pflanzen
für Räucher-
mischungen

Seite 4

Seite 6

Seite 9

Seite 10

Seite 12



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Der Herbst neigt sich dem Ende zu und der Winter zieht langsam ein, die schöne Weihnachtszeit beginnt. Versuchen Sie, diese besondere Zeit besinnlich und gemütlich zu gestalten. Trinken Sie köstlichen Kräutertee, kochen Sie wärmende Speisen mit guten Gewürzen oder nehmen Sie ein Bad mit wohlriechenden ätherischen Ölen. Das stärkt Körper, Psyche, Energie- und Immunsystem.

Auch in diesem Jahr haben wir viele Ideen aus unserer Mariazeller Apotheke für Sie zusammengestellt, damit Sie gesund und gestärkt durch diese Zeit kommen. Wir laden Sie herzlich dazu ein, unsere adventlich geschmückte Apotheke zu besuchen oder an einer Führung teilzunehmen.

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

Produkte bestellen

Produkte im Online-Shop bestellen oder Produktkatalog downloaden unter: www.zurgnadenmutter.at

Bequem von zu Hause aus bestellen:

☎ 0043 3882 2102 DW 38 | ✉ versand@zurgnadenmutter.at

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



Inhaltsverzeichnis

Geistige Leistungsfähigkeit	4
Erkältungen und Immunsystem	6
Abwehrkräfte und Immunsystem stärken	8
Der Sternanis	9
Ernährung im Winter	10
Geeignete Pflanzen für Räuchermischungen	12
Heilsame Weihnachtsgeschenksideen	14

www.zurgnadenmutter.at



Geistige Leistungsfähigkeit

Als zentrale Steuereinheit des Körpers übernimmt unser Gehirn unzählige lebenswichtige Aufgaben. Beginnend mit der Steuerung aller Körperfunktionen, der Wahrnehmung und Erfassung der Umwelt und unsere Reaktion auf verschiedene Einflüsse- unser Gehirn und Nervensystem leisten in allen Bereichen des Lebens beträchtliche Arbeit.

Damit diese komplexen Denkprozesse stattfinden können, müssen die mehr als 100 Mrd. Nervenzellen des Gehirns (Neuronen) optimal arbeiten, um Informationen auf schnellstem Wege zu transportieren. Leider nimmt im Alter die Anzahl dieser Nervenzellen stetig ab. Vergesslichkeit und Konzentrationsprobleme stellen sich ein. Infolgedessen können auch Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer auftreten. In unserer schnelllebigen Gesellschaft kann man aber auch beobachten, dass die Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit, durch den stetigen Informationsfluss, bereits in jungen Jahren beeinträchtigt ist. Umso wichtiger ist es, dem kognitiven Abbau aktiv entgegenzuwirken. Die folgenden Tipps sind leicht in den Alltag zu integrieren und fördern nicht nur die geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

Ernährung

Unser Gehirn besteht 75% beinahe zu aus Wasser. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss daher zu jeder Zeit gewährleistet sein. Über den Tag verteilt sollten 2-3l Wasser oder ungesüßter Kräutertee getrunken werden.

Um die Zellen zu schützen, Entzündungen im Körper zu bekämpfen und die Nervenleitfähigkeit zu verbessern, ist darauf zu achten, Omega 3 reiche Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren. Diese Omega 3 Fettsäuren finden sich z.B. in fettem Seefisch, Walnüssen, Chia-, Hanf- und Leinsamen.

Damit unser Denkkapazität optimal arbeiten kann, benötigt er Energie. 20% des Gesamtenergiebedarfs, um genau zu sein. Diese bezieht das Gehirn bevorzugt aus Kohlenhydraten. Wer hier auf Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte setzt, versorgt den Körper gleichzeitig mit B-Vitaminen, die ebenfalls zahlreiche positive Effekte auf das Nervensystem haben.

Je bunter der Teller, desto besser. Dieser Grundsatz gilt auch für die Gesundhaltung des Gehirns. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe und Antioxidantien versorgen nicht nur mit Nährstoffen, sondern schützen auch die Zellstrukturen im Körper.

Lebensstil

Wer sich bewegt, trainiert nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Geist. Durch körperliche Aktivität wird die Durchblutung des Gehirns angeregt, dadurch wird die Nährstoffversorgung verbessert und der Abtransport von Abfallstoffen aus dem Gehirn optimiert. Studien konnten feststellen, dass bereits 30 Minuten Ausdauersport die Konzentrationsfähigkeit um 30% erhöhen und das Risiko an Demenz zu erkranken, um beinahe ein Fünftel verringern. Findet die Bewegung an der frischen Luft statt, werden die positiven Effekte noch verstärkt und Stress wird nachhaltig reduziert.

Unser Körper ist evolutionär bedingt darauf programmiert, abzubauen, was nicht benutzt und benötigt wird. Wer also seine grauen Zellen nicht ab und an fordert, begünstigt deren Abbau. Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen: Telefonnummern auswendig lernen, Sudokus und Kreuzworträtsel lösen oder die Einkaufsliste zu Hause lassen. Ein Treffen mit Freunden und das Pflegen von Kontakten fördert die sozialen und emotionalen Fähigkeiten und beugt Demenz und Alzheimer vor.

Dass ein hektischer Alltag nicht gut für unseren Körper ist, dürfte mittlerweile bekannt sein. Leider wird besonders unser Gehirn von Stress negativ beeinflusst. Um nachlassender Merkfähigkeit, Konzentrationsschwäche und Folgeschäden vorzubeugen, sollten immer wieder bewusste Pausen in den Alltag integriert werden.

Leider neigen wir dazu, diese Pausen vor elektronischen Geräten zu verbringen, was unser Hirn aber wieder auf Hochtouren arbeiten lässt. Besser ist es, aktiv Entspannungstechniken wie Yoga und Atemübungen zu praktizieren, die Gedanken bei einem Spaziergang zu ordnen oder ein kreatives Hobby auszuüben. Eine weitere, sehr wichtige Säule zum Erhalt und zur Verbesserung der geistigen Leistung ist der Schlaf.

Rund 1/3 unseres Lebens verbringen wir schlafend. 7-8 Stunden erholsamer Schlaf sind für einen Erwachsenen optimal, wobei der Bedarf im Alter abnimmt. Während wir ruhen, arbeitet unser Gehirn unentwegt. Erlebtes wird verarbeitet und dabei vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis übertragen. Zudem finden zahlreiche Prozesse statt, die das Gehirn reinigen und regenerieren.

Unterstützung aus der Natur

Wer dieses hochkomplexe System zusätzlich unterstützen möchte, kann auf verschiedene, hoch wirksame Heilpflanzen und daraus gewonnene Zubereitungen zurückgreifen.

Der Ginkgo ist ein sehr altes, widerstandsfähiges Gewächs, das seit dem 16. Jh. in Europa kultiviert wird. Er ist inzwischen auch schulmedizinisch sehr gut untersucht und zahlreiche positive Effekte sind wissenschaftlich bestätigt. In erster Linie verbessert Ginkgo die Fließeigenschaften des Blutes. Dies wirkt sich in weiterer Folge positiv auf die Sauerstoffaufnahme und die Nährstoffversorgung des Hirngewebes aus. Gesteigerte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sowie verbessertes Lernvermögen sind die Folge. Wie der Ginkgo steigert auch das Kraut des Griechischen Bergtees die Merkfähigkeit. Zudem ist er für seine stimmungsaufhellenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Als besonders wertvoll bei innerer Unruhe, Anspannung und Stress hat sich der grüne Hafer erwiesen. Er hat sich nicht nur bei nervösen Unruhezuständen, sondern als Stärkungsmittel bei körperlicher und geistiger Erschöpfung bewährt.



Mariazeller Ginkgo Tropfen

Fördern die Durchblutung des Gefäßsystems, des Gehirns und der Ohren, stärken Konzentrationskraft und Merkfähigkeit, die mentale Kraft.

50 ml 16,90€



Mariazeller Grüner Hafer Tropfen

Kraftnahrung für die Nerven. Fördern Konzentration und stärken das Nervensystem bei Prüfungen, Stress, innerer Unruhe und Anspannung.

50 ml 16,90€



Mariazeller Gedächtnis Elixier

Stärken die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Fördert die Konzentrationskraft und Merkfähigkeit.

50 ml 18,90€



Mariazeller Gedächtnis Tee

Unterstützt die Erhaltung von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit.

80 g 9,60€



HILDEGARD VON BINGEN – ERKÄLTUNG UND IMMUNSYSTEM



Die große Heilkundige des 12. Jahrhunderts lebte in einer klimatisch eher begünstigten Zeit, der sogenannten mittelalterlichen Zwischenwarmzeit mit Temperaturen ähnlich wie heute. Trotzdem kann man die Lebensumstände nicht mit unseren vergleichen. Feuchte, unbeheizte Wohnungen, schlechte Ernährung, Mangel an Hygiene sowie große körperliche Strapazen zehrten an der Gesundheit der Menschen. So wundert es nicht, wenn die Lebenserwartung damals bei 35 – 40 Jahren lag! Besonders Infektionen der Atemwege waren an der Tagesordnung, oft mit tödlichem Ausgang. Die heilige Hildegard erkannte sehr wohl den Zusammenhang dieser äußeren Faktoren mit dem Gesundheitszustand und der Abwehrkraft des Menschen. Heute kann man die Verseuchung von Luft und Wasser (Schwermetalle, Insektizide, Pestizide, Herbizide, Strahlenbelastung, Bewegungsmangel, Genussgifte wie Nikotin, Alkohol, Koffein), zu energiereiche Nahrung, Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffe in Nahrungsmitteln sowie den enormen psychischen Stress als Hauptursachen für ein geschwächtes Immunsystem ansehen.

Damals wie heute gilt es, die Abwehrmechanismen des Körpers zu unterstützen und so den Ausbruch einer Erkrankung zu verhindern. Hildegard empfahl zur Stärkung des Immunsystems eine 6-monatige Kur mit Wermutwein. Die „Maikur“ wird von Mai bis Oktober durchgeführt und trägt zudem zu einer Kräftigung des gesamten Organismus bei. In der Anfangsphase der Schnupfen- und Grippezeit kann das Grippwohl-Pulver mit Edelpelargonie, Bertram und Muskatnuss als Prophylaktikum und auch zur Therapie eines beginnenden Infektes eingesetzt werden. Es kann in Tee oder warmem Wein eingenommen oder auch auf Brot gestreut werden. Auch die Einnahme in Form eines Pfannkuchens (zum Mehl dazu mischen) ist typisch für die Hildegard – Medizin, getreu dem Motto „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen Nahrung sein“.

Viele Rezepturen der Hl. Hildegard wirken auf die Atmungsorgane. Hier findet man häufig Medizinalweine wie etwa den Andornwein. Er hilft bei einfachem Erkältungshusten, Grippehusten oder dem sogenannten Leberhusten. Die Bitterstoffe des Andorn stimulieren das Abwehrsystem und kräftigen die Leber. Die Schleimstoffe der enthaltenen Kräuter wirken reizmildernd auf die entzündeten Schleimhäute, die ätherischen Öle lösen hartnäckigen Schleim und lindern Krämpfe und Entzündungen. Bei starker Verschleimung ist der Brombeerwein sehr hilfreich. Oft setzt sich der zähe Schleim auf den Bronchialschleimhäuten fest und verhindert eine Reinigung der Luftwege von Staub, Bakterien und Viren. Als Folge entsteht ein unangenehmer Hustenreiz. Hier wirken die ätherischen Öle des Brombeerweines lösend und verflüssigend. Auch lindern sie krampfartigen Husten und Entzündungen, was zu einer Erleichterung und Befreiung der Atmung führt.

Bei gereizten, entzündeten Stimmbändern lindert der Königskerzenwein – lauwarm getrunken – spürbar und rasch die Symptome. Er eignet sich auch hervorragend für Menschen, die viel sprechen müssen oder für Sänger! Das Lungenkraut ist eine Heilpflanze für hartnäckigen Husten und Atemnot, auch bei Asthma und COPD kann es als Tee oder Wein eingesetzt werden. Eine ähnliche Wirkung hat der Wacholderwein!

Ein sehr angenehmes Mittel zur Unterstützung bei Schnupfen und Husten ist die Tannensalbe. Die ätherischen Öle der Tanne besitzen antiseptische Wirkung – auch in Form des Tannenduftes zur Inhalation oder im Badewasser – und mindern so den Keimdruck auf die Atemwege. Als Brustbalsam angewendet ermöglicht die Tannensalbe ein besseres Durchatmen und einen erholsamen Schlaf. Sie kann auch sehr gut bei Kopfschmerzen durch hohen Blutdruck (auf Schläfen und Stirn einmassiert) und stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden (im Herzbereich und am Solarplexus einmassiert) helfen. Auch eine Bauchspeicheldrüsenschwäche ist ein Anwendungsgebiet dieses uralten Heilmittels!



Mariazeller Alant Wein 500 ml €19,90

Zur Stärkung für Lunge, Bronchien, Altershusten und Lungenfunktionsstörungen. Wirkt schleimlösend, entzündungshemmend und antiseptisch.

Brombeer Wein 500 ml €19,90

Nach Hildegard von Bingen für gesunde Lungen und Bronchien. Macht die Bronchien frei und erleichtert das Durchatmen.

Lungenkraut Wein 500 ml €19,90

Zur Stärkung der Lunge, für eine normale Lungenfunktion.

Grippwohl-Pulver 50 g €14,10

Nach Hildegard das Universalmittel im Winter zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte - vorbeugend und im Akutfall.

Mariazeller Bergkräuterbad 200 ml €16,10

Ideales Erkältungsbad mit ätherischem Edeltannen Öl und Heublumenextrakt.

— Tipp für eine gute Raumluft! —

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 raumluftreinigende Wirkung hat. Sie unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in seiner Arbeit gegen Mikroorganismen. Gleichzeitig unterstützt das ätherische Öl die Lungendurchblutung und erleichtert das Atmen. Äußerlich als Zusatz für Saunaaufgüsse, Badewasser oder Duftlampe. Ideales natürliches Desinfektionsmittel als Ergänzung zu Putz- oder Reinigungswasser.

50ml | €14,80



ABWEHRKRÄFTE UND IMMUNSYSTEM STÄRKEN – TIPPS!



Vitamin D3K2 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. Vitamin D3 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

15 ml | 15,60€



Zink Kapseln

Tragen zur normalen Funktion des Immunsystems, der Haut und des Stoffwechsels bei.

60 Kps. | 15,60€



Immuno Elixier/Kügelchen für Erwachsene

Unterstützt und stärkt das Immunsystem, gibt Energie und Stärke, schützt die Körperzellen, antibakteriell und schleimhautaufbauend.

Elixier 50 ml / Kügelchen 30 ml | 18,90€



Vitamin C Kapseln

Natürliches Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

60 Kps. | 16,10€



Thymian Salbe

Als Brustbalsam oder als wohltuende Fußmassage zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

30 ml | 14,60€



Grippwohl Elixier

Unterstützt das natürliche Abwehrsystem des Körpers und erleichtert das Abhusten von Schleim aus dem Atemtrakt. Unterstützend bei Erkältungen, antibakteriell und antiseptisch.

50 ml Elixier / Kügelchen 30 ml | 18,90€



Grippwohl Tee

Unterstützt das körpereigene Abwehrsystem in fordernden Zeiten.

70 g | 9,60€



Raphi Brustbalsam

Zur wohltuenden Massage bei Husten und Verkühlung, mit speziell ausgesuchten, milden, ätherischen Ölen, die auch für Babys und Kinder geeignet sind.

50 ml | 11,90€

Raphi Engelwurz Balsam

Die enthaltenen ätherischen Öle machen die Nase frei, erleichtern das Atmen.

30 ml | 11,40€

Raphi Thymiansalbe

Zur Brust- und Fußmassage bei Husten und Verkühlungen, besonders wohltuend vor dem Schlafengehen

30 ml | 14,10€

Raphi Bronchienwohl Saft

Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Abhusten, beruhigt Hustenreiz, unterstützt einen gesunden Atemtrakt.

100 ml | 9,90€

Raphi Immuno Kügelchen

immer wieder krank, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen.

50 ml | 17,60€



Für unsere Kleinen -
Raphi Produkte für
die Erkältungszeit



Sternanis Kapseln

Unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, fördern das Immunsystem, wirken wohltuend auf Bronchien und Atemtrakt.

60 Kapseln 23,90€

STERNANIS

Er gibt Weihnachtsbäckereien das charakteristische Aroma und ist ein hübsches Bastelutensil. Der Sternanis bietet aber auch viel Wertvolles für unsere Gesundheit.

Ausgehend von China und Vietnam verbreitete sich der echte Sternanis bis nach Indien, Thailand, Japan und auf die Philippinen, von wo er Ende des 16. Jahrhunderts seine Reise nach Europa antrat. Der bis zu 20 Meter hohe Baum hat seinen deutschen Namen einerseits durch das sternförmige Aussehen seiner Frucht und andererseits durch deren charakteristisches Aroma. Dieses ähnelt sehr dem des Anis, der auch im gemäßigten Klima unserer Breiten heimisch ist und bereits den Griechen bekannt war.

Alte Kulturpflanze

Schon vor 5.000 Jahren wussten die Chinesen um die vielfältige heilende Wirkung des Sternanis und setzten diesen erfolgreich zur Linderung bei Verdauungs- und Atemwegsbeschwerden ein. In Indien wurde und wird der Echte Sternanis bei ayurvedischen Anwendungen für den Verdauungstrakt, aber auch gegen Gelenkentzündungen genutzt. Der Japanische Sternanis (*Illicium anisatum*) ist mit dem Echten Sternanis eng verwandt – aber sehr giftig! Darum wird dieser Baum in Japan nicht für medizinische Zwecke verwendet, sondern für kultische: Die wohlriechende Rinde wird für Räucherzeremonien im Rahmen kultischer Handlungen gebraucht, der Baum selbst dient als Zierpflanze in Tempelgärten oder auf Friedhöfen.

Anwendungen Heute

In unseren Breiten ist der Echte Sternanis vor allem als Gewürz aus der Küche bekannt – als Zutat für Glühwein und winterliche Tees sowie in verschiedenen Formen von Weihnachtsgebäck. Wer gerne asiatisch kocht, kennt vielleicht das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, bestehend aus Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchelsamen und Gewürznelken. Kaum eine Adventdekorations kommt ohne die markante Frucht aus. Das Aroma wird gerne von Parfumeuren für ihre Duftkreationen verwendet. Weit verbreitet ist der echte Sternanis auch als geschmackgebende Komponente in Likören und Branden mit Anisnote, wie Pastis, Ouzo, Raki ..., da der Sternanis im Anbau viel ertragreicher ist als sein krautiger Namensgeber.

In der Volksmedizin der Ursprungsländer wird Sternanis seit jeher gegen viele Krankheiten mit den unterschiedlichsten Erregern eingesetzt – denn Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien. Und das ohne Nebenwirkungen, wie man seit Langem durch den Einsatz bei kleinen Kindern und Säuglingen weiß, die bei Blähungen und Koliken von der krampflösenden Wirkung der ätherischen Öle profitieren. Sternanis hilft vor allem bei Kopf-, Zahn-, Ohren-, Hals- und Gliederschmerzen, Fieber, Lippenherpes, Schnupfen und Husten. Bei beginnender Infektion eingenommen, kann Sternanis die Ausbreitung der Infektion sogar so weit eindämmen, dass gar keine Erkrankung eintreten muss.

Wirkungsweise

Zum einen wirkt Sternanis möglichen bakteriellen Folgeerkrankungen einer Virus-Grippe entgegen, die lebensbedrohlich werden können – wie etwa eine Lungenentzündung. Zum anderen verleiht die enthaltene Shikimisäure dem Sternanis seine hervorragende antivirale Wirkung: Sie unterbricht die Infektionskette, indem sie die Viren daran hindert, sich von der Wirtszelle zu lösen und sich weiter im Körper auszubreiten. Diese seltene Eigenschaft machte Sternanis zum Ausgangsstoff für das Anti-Grippe-Medikament „Tamiflu“, das mittlerweile jedoch synthetisch hergestellt wird.

ERNÄHRUNG IM WINTER

Der Winter ist die Zeit der wärmenden Speisen und Getränke. Die Jahreszeit ist dem melancholischen Archetypus zugeordnet, der besonders viel wärmende und stärkende Nahrungsmittel braucht, um Körper und Abwehrkräfte zu unterstützen.

Unser Körper ist gerade in der kalten Jahreszeit hohen Anforderungen ausgesetzt – trockene, warme Innenräume, kalte, feuchte Luft im Außenbereich, Viren, Bakterien und Keime verursachen Verkühlungen, Husten, Schnupfen oder Grippe, Stress in der Adventzeit. Um hier gesund und fit zu bleiben, sollte man bewusst vermehrt Gewürze in die Ernährung miteinbauen. Gewürze machen Speisen leichter verdaubar, verbessern den Geschmack, wirken durchblutungsfördernd, kurbeln so die Wärmeproduktion im Körper an und erhöhen die Energie. Weiters wirken sie durch die enthaltenen ätherischen Öle antibakteriell, antiviral, antimikrobiell und desinfizierend und helfen so dem Abwehrsystem im Kampf gegen Krankheitserreger. Nicht umsonst ist eines der effektivsten Mittel gegen Erkältungskeime der Sternanis oder das Grippepulver der Hildegard von Bingen.

1. Anis, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Majoran, Pfefferminze, Sternanis oder Zimtrinde haben eine gute entblähende Wirkung, fördern die Produktion der Verdauungssäfte, wirken krampflösend, antimikrobiell, antibakteriell und antiviral.

2. Bohnenkraut, Dost, Gewürznelke, Ingwer, Curcuma, Majoran, Muskatblüte, Muskatnuss, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zwiebeln wirken antioxidativ.

3. Gewürze mit ätherischen Ölen, Lauchölen (Knoblauch, Zwiebel, Asant), Senfölen (Brunnenkresse, Gartenkresse), Curcuminoiden (Curcuma), Safran haben oft eine antikarzinogene und antitumorale Wirkung, verhindern die Bildung von Nitrosaminen in der Nahrung, wirken positiv auf den Leberstoffwechsel, aktivieren Enzyme, die zur Entgiftung von schädlichen Stoffen führen und hemmen die Aktivierung tumorauslösender Viren.

4. Muskatnuss, Schwarzkümmel, Pfeffer, Sellerie begünstigen die Entgiftung und haben, so wie alle Gewürze, eine leberschützende Wirkung. Weiters wirken Bockshornklee, Citrusflavonoide,

Ingwer, Knoblauch, Koriander, Muskatnuss, Olive, Safran, Senf, Sesam, Zwiebeln gegen hohe Blutfettwerte und gegen Gefäßverkalkung.

Weitere Wirkungen sind: gegen Hustenreiz und Krämpfe in der Bronchialmuskulatur, auswurfördernd, antiulzerogen (Bockshornklee, Gewürznelken, Gewürzpaprika, Ingwer, Knoblauch, Rainfarn), blutdrucksenkend (Bockshornklee, Tamarinde, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Oliven, Senf, Speisewiebel), harntreibend (Liebstöckel, Petersilie, Wacholder), harnantiseptisch (Gartenkresse, Kapuzinerkresse, Krenn), schmerzstillend und entzündungshemmend (Gewürznelken, Hopfen, Ingwer, Kapern, Lemongras, Rainfarn, Schwarzkümmel, Sellerie, Speisewiebel, Wacholder, Zimt), blutdrucksenkend (Olive), schweißhemmend (Salbei), beruhigend (Hopfen, Lavendel, Melisse, usw.), virostatisch (Pfefferminze, Salbei, Rosmarin, Sternanis).



Hildegard von Bingen Gewürzkekspulver

Zur einfachen Zubereitung der Energie-Kekse. Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne das Rezept zu.

50 g €7,80

„ Ein Mensch, der bei großer Winterskälte, wenn er in sich selbst kalt ist, sehr warme Speisen aufnimmt, zieht sich leicht die Schwarzgalle zu und erregt dieselbe in seinem Körper. Genießt aber jemand bei eigener, innerer Kälte sehr kalte Speisen, so bekommt er davon Fieber. Wer aber bei Winterskälte Nahrungsmittel von der richtigen Temperatur, also weder zu warme noch zu kalte, zu sich nimmt, erreicht mit ihnen nur eine mäßige Erholung, weil sie ihm kein gutes Blut verschaffen.

Wer aber zur Zeit des Frostes in einem sehr warmen Raume Speisen von der richtigen Temperatur, weder sehr warme noch sehr kalte, aufnimmt, dem schaden solche Speisen zwar nicht, aber die Wärme, die er dann selbst besitzt, bringt ihm körperliche Schwäche.

Hildegard von Bingen



Energie Tee 100 g | € 9,60
Erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, spendet Vitalität und Energie.

Immuno Tee 90 g | € 9,90
Natürliche Antioxidantien und Vitamin C aus der Hagebutte unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, spenden Kraft und Energie.

Mariazer Adventtee 150 g | € 11,90
Wärmender, wohlschmeckender Tee für die Winterzeit.



REZEPT
TIPP

Karotten Kartoffel Suppe mit Galgant

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Karotten
- 150 g Kartoffel
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsesuppe
- 1/4 l Schlagobers
- 1 TL Galgant Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- Petersilie gehackt

Für die Karottensuppe die Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Karotten und Kartoffeln zugeben und 5 Min. mitdünsten, leicht salzen. Die Gemüsesuppe und den Schlagobers zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit Galgant, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nochmals aufkochen und mit Petersilie servieren.

Tipp! Als Beilage eine Scheibe Bauernbrot

Mariazer Galgant Pulver

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

50 g €6,90



www.zurnadenmutter.at

GEEIGNETE PFLANZEN FÜR RÄUCHERMISCHUNGEN

Arten des Räucherns

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu räuchern. Geräuchert werden kann mittels Stövchen – wo sich ein Metallsieb über dem Teelicht befindet, oder mit einer Räucherschale und Kohle. Die Schale wird mit Sand befüllt, die Räucherkohle an einem Ende entzündet bis kleine Funken spritzen und mit der Wölbung nach oben in die Schale gelegt.

Die Ausnahme ist für das Räuchergut gedacht. Die Kräuter werden erst auf die Kohle gelegt, sobald diese ganz durchgeglüht ist. Räuchern ist auch durch direktes Anzünden möglich. Dafür braucht man ein feuerfestes Gefäß (z.B. eine Duftlampe), in das man die zerkleinerten Kräuter gibt. Kräuter, die sich gut dafür eignen sind Salbei, Königskerze und Beifuß, da sie ähnlich einem Brandbeschleuniger wirken.

Andere Möglichkeiten wären mittels Räucherkegel, Räucherzöpfe, selbstgemachte Räucherstäbchen, Räucherbündel, Herdplatte.

Reinigung:

Salbei, Wacholder, Weihrauch, Lavendel, Beifuß, Fichtenharz ...

Liebe:

Holunder, Lavendel, Benzoe, Rose, Damiana, Rosmarin, Kardamom, Gewürznelke ...

Stärke, Selbstvertrauen:

Eiche, Salbei, Wacholder, Thymian, Beifuß, Brennnessel, Eisenkraut, Schafgarbe ...

Glück und Freude:

Johanniskraut, Alant, echtes Labkraut, Waldmeister, Sommerflieder, Ringelblume ...

Meditation, schamanisches Reisen:

Eibe, Mistel, Holunder, Erdrach, Heidekraut, Wacholder, Hexenkraut, Haselwurz ...

Hellsicht:

Lorbeer, Schöllkraut, Eisenkraut, Erdrach, Engelwurz ...

Gesundheit:

Wacholder, Salbei, Quendel, Storchenschnabel, Haselwurz ...

Segnung:

Engelwurz, Lavendel, Holunder, Birke, Linde, Frauenmantel, Sterndolde ...



Mariazeller Räucherungen: traditionelle Mischungen aus verschiedenen Kräutern und Harzen!

Mariazeller Myrrhe
30 g | 6,70€

Mariazeller
Räuchermischung Reinigung
25 g | 9,90€

Mariazeller Rosenweihrauch
25 g | 9,90€

Mariazeller
Räuchermischung Harmonie
25 g | 9,90€

Mariazeller Weihrauch
30g | 6,70€

Mariazeller
Räuchermischung Energie
20 g | 9,90€



PRODUKTNEUHEIT MARIAZELLER TIERLINIE



Leinöl 250 ml € 7,90

Unterstützt den Stoffwechsel, Haut und Fell

Grünlippmuschel Pulver 300 g € 29,90

Zur Gesunderhaltung für Knochen, Gelenke, Knorpel

CBD ÖL 5% & 10% 20 ml € 39,90 / € 69,90

Bei Unruhe & Nervosität, Schmerzen

Käsepappeltee 75 g € 5,60

Zur Wundreinigung und Pflege

Heilerde grün 350 g € 12,90

Zur Unterstützung der Magen-Darm-Aktivität

Heilsame Weihnachtsgeschenksideen

„Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“, so ein altes Sprichwort.
Schenken Sie wohltuende Gesundheitsprodukte mit dem Kauf unserer Geschenksets.



Mariazeller's Original

1 x Magentropfen 100 ml
1 x Lebenselixier 50 ml
€ 34,90



Mariazeller Räuchermischung

1 x Weihrauch 30 g
1 x Mischung Energie 20 g
€ 14,90



Mariazeller Likör Duo

1 x Ranti Putanti 700 ml
1 x Edelbitter 700 ml
€ 45,90



Mariazeller Likör Trio

1 x Edelbitter zuckerfrei 350 ml
1 x Kräuterlikör süß 350 ml
1 x Jubiläumslikör 250 ml
€ 34,90



Mariazeller Energie Lieferant

1 x Duschgel Energie 200 ml
1 x Energie Tee 100 g
1 x Energie & Kraft 60 Kps.
1 x Vitamin D3 K2 Tropfen 15 ml
€ 56,90



Mariazeller Schlaf schön Paket

1 x Schlaf Tonikum 500 ml
1 x Schlafwohl Tee 60 g
€ 24,90



Mariazeller Likör Kombi

1 x Edellikör halbsüß 350 ml
1 x Hustenpastillen Dose 35 g
€ 14,90



Mariazeller Teezeit

1 x Apotheker Tee 22 g
1 x Adventtee 150 g
€ 14,90



Mariazeller Sportler Paket

1 x Sportgel 100 ml
1 x Magnesium 60 Kps.
1 x Vitamin D3 K2 Tropfen 15 ml
1 x Lippenbalsam 5 ml
€ 52,90



Mariazeller Edeltanne & Zirbe

1 x Edeltannenduft 50 ml
1 x Naturseife Zirbe 90 g
€ 17,90



Mariazeller Wohlfühlpaket klein

1 x Duschgel zum Entspannen 200 ml
1 x Handcreme 50 ml
1 x Lippenbalsam 5ml
€ 27,90



Mariazeller Wohlfühlpaket groß

1 x Duschgel zum Entspannen 200 ml
1 x Handcreme 50 ml
1 x Lippenbalsam 5 ml
1 x Massageöl Relax 200 ml
€ 42,90



AKTUELLES AUS UNSERER APOTHEKE

Öffentliche Führungen im Advent

An allen Öffnungstagen des Mariazeller Advent um 11 Uhr und 14 Uhr. Hinter den Kulissen der Apotheke zeigen wir Ihnen die traditionelle Herstellung unserer Produkte, die Aufbewahrung und die richtige Zubereitung von Kräutern. Im kleinen Apothekermuseum erfahren Sie Interessantes über die Geschichte der Apotheke.

Termine auch nach Vereinbarung ab 10 Personen möglich.
Kosten pro Person Euro 4,- inkl. Verkostung.

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

NOVEMBER-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Er wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien und ist vor allem als Gewürz aus der Küche bekannt:

		E		A		S
--	--	---	--	---	--	---

1. Preis: Mariazeller Wohlfühpaket groß (1 x Duschgel zum Entspannen 200 ml, 1 x Handcreme 50 ml, 1 x Lippenbalsam 5 ml, 1 x Massageöl Relax 200 ml, im Wert von 42,90€)

2. Preis: Mariazeller Schlaf schön Paket (1 x Schlaf Tonikum 500 ml +1 x Schlafwohl Tee 60 g, im Wert von 24,90€)

3. Preis: Mariazeller Teezeit (1x Apotheker Tee 22 g + 1x Adventtee 150 g, im Wert von 14,90€)

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Schmoigl 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 31.01.2023 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

IMPRESSUM:

Offenlegungspflicht gemäß §25 Mediengesetz:
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ KG
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.