



Österreichische UNESCO-Kommission
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Apothekeneigene Hausspezialitäten
anerkannt 2010

www.zurgnadenmutter.at



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Allergie



Pflanzenportrait
Johannisbeere



Entgiften



Lust auf Bewegung



Kinderhaut

Seite 4

Seite 5

Seite 7

Seite 8

Seite 14



LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Der Winter lässt langsam nach, der Frühling hält Einzug. Die Tage werden länger, die Temperaturen milder, man kann wieder wärmende Sonnenstrahlen spüren und die frische Frühlingsluft genießen. Das schöne Wetter sollte man unbedingt ausnutzen, da sich die Sonne positiv auf Stimmung und Körper auswirkt.

Das Frühjahr ist die Zeit, um den Körper zu reinigen und ihn für Vitalstoffe, Vitamine und Mineralien aufnahmefähiger zu machen.

Wir haben für Sie einige Tipps und Produktempfehlungen zusammengestellt, damit Sie voller Elan in den Frühling starten können.

Ihr Team der Apotheke „Zur Gnadenmutter“

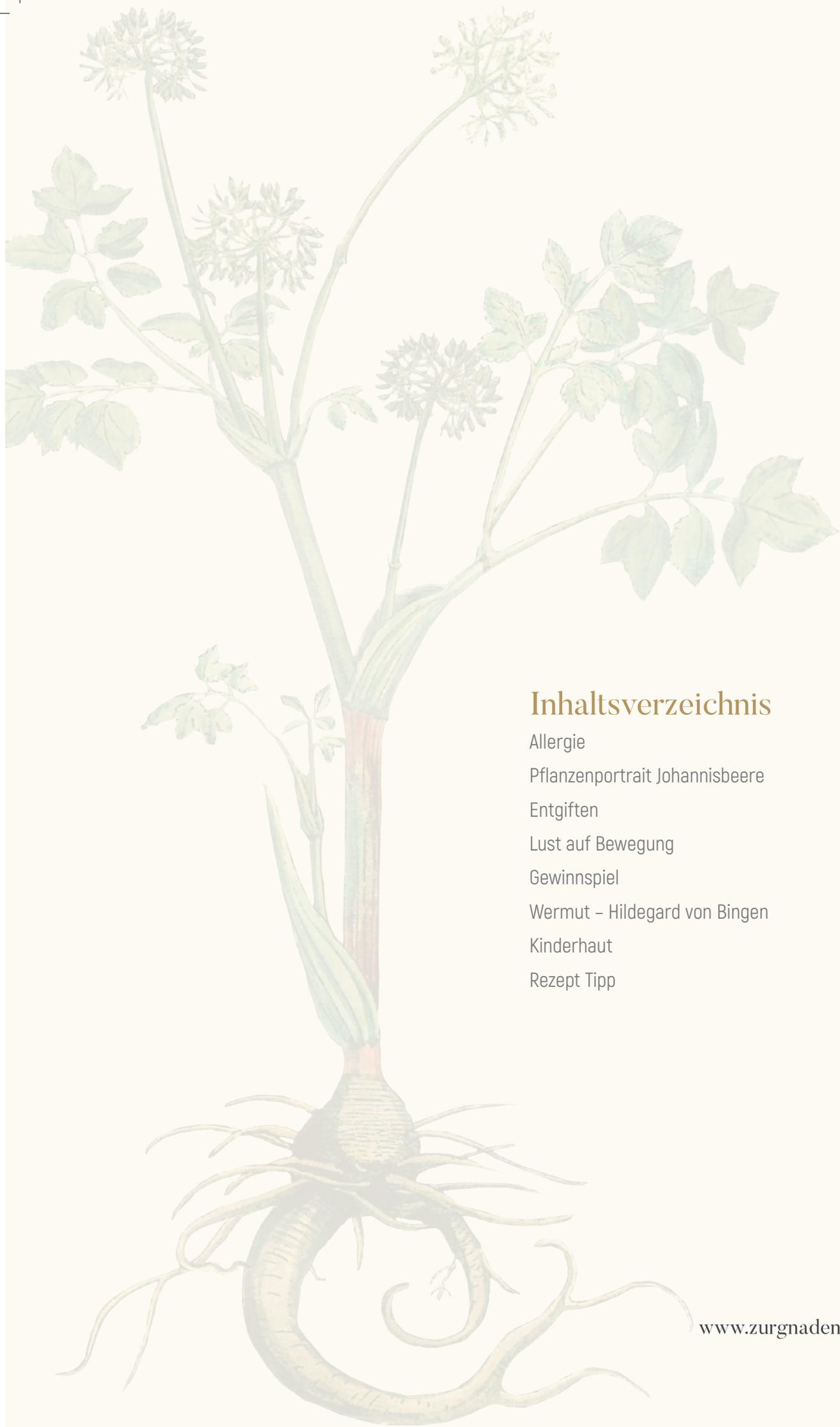
Produkte bestellen

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

Bequem von zu Hause aus bestellen:

☎ 0043 3882 210 DW 38 | ✉ versand@zurnadenmutter.at

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



Inhaltsverzeichnis

Allergie	4
Pflanzenportrait Johannisbeere	5
Entgiften	6
Lust auf Bewegung	8
Gewinnspiel	11
Wermut – Hildegard von Bingen	12
Kinderhaut	14
Rezept Tipp	15



ALLERGIE

Neigt man im Frühjahr immer wieder zu Allergien, wäre jetzt die geeignete Zeit, mit einer pflanzlichen Darmsanierungskur zu beginnen. Neben der natürlichen Darmreinigung wird auch der pH-Wert in Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht gebracht. Die Schleimhaut kann sich regenerieren und aufgebaut werden, damit sich die gesunden Bakterien wieder ansiedeln und die schädlichen reduziert werden können.

Mariazeller Darmsanierungskur
 Bärwurz Mischpulver, Mariazeller Bitterelixier,
 Mariazeller Darmwohl Kps, Heilerde gelb
 € 59,90



Mariazeller Schwarzkümmelöl Kapseln
 Schwarzkümmelöl reguliert den Stoffwechsel bei
 Pollenempfindlichkeit durch den hohen Gehalt an
 ungesättigten Fettsäuren.
 80 Kps. € 19,90

Mariazeller Johannisbeerspray
 Die schwarze Johannisbeere regt die Nebennierenrinde zur
 Produktion von Hormonen an, die eine entzündungshemmende
 Wirkung haben – ein körpereigenes Kortison. Diese Wirkung
 zeigt sich besonders bei den Schleimhäuten des Mund- und
 Rachenraumes sowie in den Gelenken. Andere Wirkstoffe
 der Johannisbeere, die Anthocyane, geben den Früchten
 ihre schwarze Farbe und wirken im Körper antioxidativ,
 zellverjüngend, Stoffwechsel aktivierend und entgiftend.
 Fehlsteuerungen des Immunsystems können dadurch
 korrigiert werden. Diese Regulierungsfähigkeit
 hilft bei Beschwerden wie Allergien, Heuschnupfen,
 viralem Schnupfen, Asthma, Sinusitis, Bronchitis oder
 chronischen Entzündungen. In Form eines Sprays kann
 dieses Extrakt direkt auf die Schleimhaut im Mund und
 Rachen aufgebracht werden und hier seine Wirkungen
 entfalten.



Spray 50 ml € 16,90

**Das Mariazeller
 Allergowohl – Elixier**

Kann vorbeugend und auch zur Linderung von
 Beschwerden eingesetzt werden. Die pflanzlichen
 Wirkstoffe beruhigen die Schleimhäute, führen zu
 einer Abschwellung im Rachen und in den Bronchien
 und lindern Entzündungen. Die Einnahme sollte
 3 x tgl. in einem zeitlichen Abstand von 30 Minuten
 vor oder nach einer Mahlzeit erfolgen.

Elixier 50 ml € 18,90





PFLANZENPORTRAIT JOHANNISBEERE

Ribes nigrum | Die schwarze Johannisbeere

Viele von uns kennen die schwarze Johannisbeere, auch als schwarze Ribisel bekannt, in Form von Marmeladen oder Säften. Als Lebensmittel bestechen die Früchte durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Gerade in Kombination mit den ebenfalls enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen stärken die rötlich bis schwarzen Beeren unser Immunsystem und beugen Erkrankungen vor. Die wenigsten aber wissen, dass auch die Blätter und vor allem aber die Knospen medizinisch verwendet werden.

Die Knospen des Johannisbeerstrauches bestechen durch ihre kortisonähnlichen Eigenschaften, ohne die Nebenwirkungen von klassischen Kortisonpräparaten hervorzurufen. Das aus den Knospen hergestellte Gemmomazerat wirkt also nicht nur entzündungshemmend und antiallergisch, sondern stärkt auch unser Immunsystem und unterstützt die Nebennieren.

Innerlich angewendet unterstützt die Johannisbeerbereitung den Körper bei allen Erkrankungen, die mit einem Entzündungsgeschehen einhergehen. Dazu zählen nicht nur Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthritis und Arthrose, sondern auch Autoimmunerkrankungen mit hohem Entzündungsgeschehen.

Besondere Beachtung sollte der Johannisbeere aber bei Beschwerden, die das Atemsystem betreffen, geschenkt werden. Als Spray angewendet wirkt das Mazerat bronchienerweiternd und abschwellend. Dadurch werden die Beschwerden von Asthma, Bronchitis und allergischen Reaktionen rasch und nachhaltig gelindert. Gerade in der Allergiesaison kann der Spray mehrmals täglich angewendet werden, um das Atmen zu erleichtern und das unangenehme Jucken im Hals- Rachenbereich zu lindern.

Verwendete Pflanzenteile & Wirkung :

Beeren (*Ribes nigri fructus*): wassertreibend, schweißtreibend
Blätter (*Ribes nigri folium*): wassertreibend, entzündungshemmend, fungizid
Knospen (*Ribes nigri gemmae*): entzündungshemmende (kortisonähnliche) Wirkung, antiallergische Wirkung wegen ihrer Antihistaminwirkung, hohe Blutreinigungskraft, Anregung der Nebennierenrinde

Entgiften und Entschlacken

Der Begriff „**Entschlacken**“ wird von der Schulmedizin abgelehnt, da es im Körper keine Schlacken im Sinne von Ablagerungen wie in einem Hochofen gibt. Gemeint ist hier aber die Ansammlung von Abbauprodukten des zelleigenen Stoffwechsels, welche sich im Zwischenzellraum und folglich auch im Bindegewebe ansammeln und zum Teil auch festsetzen. Die Gründe für dieses Festsetzen können eine Überforderung der körpereigenen „**Müllabfuhr**“ durch eine zu hohe Menge an diesen Stoffen sein, aber auch eine krankheitsbedingte Schwäche der zuständigen Organe (Leber, Nieren, Lymphsystem).

Schon immer waren eine gezielte Entgiftung und Reinigung des Körpers ein Hauptanliegen der Heilkunde. In der Traditionellen Europäischen Medizin kennt man verschiedenste Methoden der Säftereinigung, wie Aderlass, Schröpfen, Blutegel. Das Ziel ist immer die Entfernung von Verunreinigungen und Giften, sogenannten „Schärfen“, aus den Körpersäften und dadurch eine Wiederherstellung des Gleichgewichtes. Gerade in unserer Zeit, wo wir mit Umweltgiften und künstlichen Stoffen in der Nahrung überschwemmt werden, ist eine regelmäßige Entgiftung essenziell.

Das Frühjahr bietet sich dafür besonders an, kann man hier doch die wieder erstarrende Natur besonders nutzen. In den frischen Pflanzen und Keimlingen liegen enorme Kräfte verborgen, die unseren Körper bei solchen Kuren unterstützen. Neben den Heilpflanzen haben auch physikalische Therapien große Bedeutung, wie richtige Bewegung (Ausdauer- und Krafttraining, Dehnungsübungen, Faszientraining etc.) Kaltwasseranwendungen und Massagen.

Zusätzliche Tipps

- Ausleitungsbäder mit Ackerstiefmütterchen über die Haut
- Macht man eine Entschlackung- oder Entgiftungskur kann man den Körper mit abendlichen Voll- oder Fußbädern gut unterstützen. Über unsere Füße entgiftet der Körper sehr stark.
- Regelmäßige Saunagänge (vor dem Saunagang eine Tasse Holunderblütentee trinken, um das Schwitzen anzuregen)
- Viel trinken
- Bewegung an der frischen Luft
- Unterstützende Bürstungen, Massagen oder Lymphdrainagen



**Mariazeller
Augentrost Tropfen**
50 ml € 16,90

Brennnessel Tropfen
50 ml € 16,90

Birkenknospen Tropfen
50 ml € 16,90

Wichtige Kräuter für eine Entgiftungskur sind:

Andorn

Der Andorn ist eine Bitterstoffpflanze, die einen kalten, schwachen Magen erwärmen und stärken kann. Daneben „öffnet er die verstopfte Leber und Milz und ist gut bei Steinen“, sagte schon Albertus Magnus. Das Kraut wird in Form von Tee, Tropfen oder Wein bei Blähungen, Sodbrennen, Gallenschwäche, Husten, Brustverschleimungen, Eisenmangel und chronischen Lungenleiden eingenommen und ist, zusammen mit dem Stiefmütterchen, eine gute Ausleutungspflanze bei chronischen Hautleiden und Geschwüren. Er hat eine anregende Wirkung auf die Verdauungssäfte, wirkt galletreibend, krampflösend, auswurfördernd, entschlackend und bringt alte, hartnäckige Katarrhe zur Lösung.

Augentrost

Der unscheinbare Augentrost birgt enorme, aktivierende Kräfte in sich und öffnet das Kopf-Lymphsystem. Besonders gut wirksam ist er bei chronischen Verschleimungen der Nase, Nebenhöhlen oder Stirnhöhle, Flüssigkeitsansammlungen im Ohr, Wasseransammlungen und Schwellungen der Tränensäcke. Als Spülung beruhigt und kühlt er entzündete Lidränder, Ermüdungserscheinungen des Auges, eitrige Absonderungen am Auge oder Gerstenkörner.

Bärlauch

Der Bärlauch hat eine gute entgiftende, antibakterielle und reinigende Wirkung auf den Körper und die Gefäße. Er treibt kranke, verstockte Säfte aus und sorgt für ein gesundes Blut sowie gesunde Gefäße. Weiters stärkt er das Herz und fördert die Venendurchblutung und die Lymphzirkulation. Daneben enthält Bärlauch viel Vitamin C und wirkt darmreinigend und pilzhemmend.

Birke

Birkenblätter haben eine milde entwässernde Wirkung auf unser Nieren-Blasensystem. Daneben wirken sie wie ein Drainagemittel auf das Bindegewebe. Deshalb werden Zubereitungen aus Birke gerne gegen Cellulite eingesetzt.

Brennnessel

Die Brennnessel ist eine beliebte Ausleutungspflanze und wirkt entschlackend, blutbildend und vitalisierend. Sie mobilisiert Flüssigkeiten im Gewebe, leitet Schadstoffe bis hin zu Harnsäure aus, aktiviert den Stoffwechsel nach dem langen Winter und führt dem Körper Mineralien, Spurenelemente und Eisen zu.

Brunnenkresse

Die Brunnenkresse wird vor allem als Salat genossen. Sie wächst dort, wo es sauberes Wasser gibt. Im Mittelalter wurde die Brunnenkresse als lebensverlängerndes Kraut angesehen und musste auf allen Tischen von Königen stehen. Sie wurde auch „königlicher“ Salat genannt. Brunnenkresse wirkt stark ausleitend und ist gut in einem Frühlingsalat mit Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennnessel und Birke zu kombinieren.

Gundelrebe

Die Gundelrebe wurde im Mittelalter „Herr des Eiters“ genannt und ist gut wirksam bei allen eitrigen Zuständen im Körper – von eitrigem Mittelohrentzündung, Angina bis hin zu eitrigem Katarrhen der Atemwege. Daneben wirkt die Gundelrebe stärkend, aufbauend und stoffwechsellanregend. Die Blätter haben einen sehr intensiven Geschmack und können gut in Frühlings- oder Blattsalaten ergänzt werden.

Kletten

Die Kletten finden in der Heilkunde kaum mehr Beachtung. Dabei gehören sie zu den besten Ausleutungspflanzen. Jede Art und alle Teile der Pflanze sind wirksam und alle sind sie ungiftig. Sie leiten Schadstoffe aller Art aus, wirken blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend und können gut bei Ausschlägen, Flechten, schlecht heilenden Wunden, Geschwüren, Gicht, Rheuma oder Akne eingesetzt werden.

Walnuss

Die Walnuss ist eine gute Lymphpflanze. Die Nussbaumknospen werden in der Heilkunde begleitend zu Lymphdrainagen eingesetzt, um die Wirkung zu unterstützen. Daneben wirken die Blätter entzündungshemmend und hautreinigend, besonders wenn die Haut schmutzig aussieht. Sie reinigen das Blut und leiten über das Lymphsystem ab.



Entschlackungspaket Frühjahr – € 77,00

Die wirksamsten Produkte zum Entgiften, Entschlacken und Entsäuern in einem Paket:

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



Schlankheits-Kombo-Paket – € 79,00

Die besten Produkte zur Unterstützung von gesundem Abnehmen, Entgiften, Entschlacken und Entsäuern in einem Kombo-Paket zusammengefasst. Die Kur besteht aus folgenden Produkten (Abgestimmt auf 1 Monat Anwendungsdauer):

Inhalt: 2x MariAZeller Schlankheitskur, 2x MariAZeller Basen-Tee, 1x MariAZeller Basisches Badekonzentrat, 1x MariAZeller Massageöl Fit & Straff



MariAZeller Schlankheitskur

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

250 ml – € 26,10



MariAZeller Schlankheitstee

Hilft Appetit und Gewicht zu regulieren, unterstützt die Regulierung von Blutfetten sowie die Regulierung des Stuhlgangs. Für eine gute Durchblutung der kleinen Gefäße.

110 g – € 9,60

LUST AUF BEWEGUNG

Sonne und Licht helfen beim Kampf gegen Frühjahrsmüdigkeit. Versuchen Sie, so viel wie möglich nach draußen zu gehen um Sonnenstrahlen zu tanken. Dabei wird das "Glückshormon" Serotonin vermehrt produziert und das gibt neue Energie.

PRODUKT-
NEUHEIT!



Mariazeller Hirschtalgcreme

Hirschtalg hat die Wirkung einer zweiten Haut. Optimaler Schutz bei längeren Wanderungen oder Bettlägrigkeit.

100 ml €17,10

Wenn der Frühling den Winter verdrängt, die Tage immer länger werden und die Sonne stärker scheint, verspürt man wieder mehr Lust auf Bewegung im Freien. Sei es als Freizeitsportler, im eigenen Garten oder bei einem gemütlichen Spaziergang in der Natur. Jetzt ist die beste Zeit, um sich wieder mehr zu bewegen und den Körper in Schwung zu bringen.

Um körperliche Beschwerden zu umgehen, sollte man nach Winterpausen wieder langsam beginnen, selbst wenn man im Winter ebenfalls aktiv war. Übertreiben Sie es nicht gleich mit der Bewegung, hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie Warnsignale wie Ziehen und Schmerzen ernst. Wird am Anfang zu viel trainiert, drohen Überlastungsverletzungen an den Sehnen, Bändern und Gelenken.

Regelmäßige Trainingseinheiten stärken nicht nur Kreislauf, Kondition und Muskulatur, sondern wirken sich positiv auf Psyche und das allgemeine Wohlbefinden aus. Wichtig ist bei allen Sportarten, dass es Spaß macht, finden Sie für sich die richtige Art von Bewegung.

Vor jeder sportlichen Betätigung ist es wichtig die Muskeln

aufzuwärmen und vorzubereiten. Nach dem Training haben Dehnübungen das Ziel, die Muskeln zu entspannen, um Muskelkater vorzubeugen. Die Häufigkeit und Dauer des Trainings sollten über Wochen kontinuierlich gesteigert werden und es sollten immer wieder Ruhephasen oder Trainingspausen eingelegt werden.

Bei Muskelkrämpfen oder Schmerzen sollte man zuerst an einen Magnesiummangel denken. Abhilfe bieten zum Beispiel unsere Magnesiumkapseln.

Unser Mariazeller Sportgel mit Weihrauch, Arnika und anderen pflanzlichen Wirkstoffen lindert Muskel- und Gelenkschmerzen nach Überanstrengung oder zur Anwendung vor dem Sport zur Förderung der Durchblutung der Muskulatur.

Nach dem Sport empfehlen wir unser Mariazeller Entspannungsbad. Die angenehme und beruhigende Note des Lavendels verströmt ein angenehmes Wohlgefühl und sorgt für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Unser Massageöl Muskelwohl schafft eine wohltuende Entspannung und Leichtigkeit speziell nach dem Sport.

Mariazeller Sportgel | 100 ml € 19,90

Zur Massage vor und/oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

Mariazeller Magnesium Kapseln | 60 Kps. € 21,90

Zur Gesunderhaltung von Muskeln und Nerven.

Mariazeller Entspannungsbad | 200 ml € 16,10

Ein ausgleichendes Bad entspannt Ihre Sinne. Die angenehme und beruhigende Note des Lavendels verströmt angenehmes Wohlgefühl und sorgt für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Genießen Sie die Kraft des Lavendels als pure Entspannung.

Mariazeller Massageöl Muskelwohl | 200 ml € 17,30

Anregendes Massageöl- ideal nach dem Sport. Aktivierendes Rosmarin- und anregendes Edeltannenöl bringen wohltuende Entspannung und Leichtigkeit, speziell an den aktiven Tagen.



Mariazeller Sportler Paket:

- 1x Sportgel 100 ml
- 1x Magnesium Kapseln 60 Stk.
- 1x Vitamin D3 K 2 Tropfen 15 ml
- 1x Lippenbalsam 5 ml

€ 52,90

NEUHEIT MARIAZELLER PILGERPAKET

So lässt sich's wandern!



Inhalt Pilgerpaket Dose:

1x Edelikör 20 ml

Ein Stampler Likör zur Stärkung für zwischendurch.

1x Hirschtalgcreme 30 ml

Hilft Blasen, Schwielen, Wundscheuern und Hornhaut vorzubeugen. Hat die Wirkung einer zweiten Haut. Optimaler Schutz bei längeren Wanderungen.

1x Lippenbalsam 5 ml

Pflegt trockene, raue und spröde Lippen.

1x Sportgel 30 ml

Stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur.

1x Hustenpastillen 25 g

Wohltuend für Hals und Rachen.

2x Blasenpflaster

2x Pflaster

1x Mullkomprese

2x Wunddesinfektion Alkoholpads

€ 24,90



FRÜHJAHR-Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Sie ist eine beliebte Ausleitungspflanze:

	R				N				E	
--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--

1. Preis: Entschlackungspaket Frühjahr (4x Mariazeller Phytotropfen (Löwenzahn, Edelkastanie, Birkenknospen, Zinnkraut), 1x Heilerde grün, 1x Mariazeller Basen-Tee, 1x Mariazeller Basisches Badekonzentrat (im Wert von € 77,00)

2. Preis: Mariazeller Magnesium Kapseln 60 Kps. + Mariazeller Entspannungsbad 200 ml (im Wert von € 38,00)

3. Preis: Mariazeller Johannisbeerspray 50 ml (im Wert von € 16,90)

Wir gratulieren dem Gewinner unseres WINTER-Gewinnspiels, Hr. Okasek 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 30.06.2023 in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ KG abgeben oder senden Sie die Gewinnkarte in einem frankierten Kuvert an: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ KG, 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 abgefordert werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



AKTIV IM FRÜHLING

Mariazeller Aktiv Tonikum

Ideales Aufbautonikum für Körper, Psyche und Geist. Gibt Energie und Kraft, fördert die Gehirndurchblutung, die Durchblutung der Gefäße sowie die Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit. Nährt die Nervenzellen, stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

500 ml € 18,90



Mariazeller Energie & Kraft Kapseln

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

60 Stück € 24,90

WERMUT

Hildegard von Bingen – Maikur mit Wermutwein

Gerade jetzt im Frühjahr macht sich bei vielen Menschen eine körperliche und oft auch geistige Müdigkeit bemerkbar. Dafür sind verschiedene Faktoren verantwortlich, die sich individuell sehr unterschiedlich auswirken können. Zum einen spielt natürlich der Rhythmus der Jahreszeiten mit zunehmender Helligkeit und Wärme nach dem kalten und „dunklen“ Winter eine Rolle, zum anderen machen sich fehlende körperliche Betätigung und auch zu üppige Ernährung („Winterspeck“) bemerkbar. Nicht zu vergessen die eher einseitige Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen durch zu wenig frisches Obst und Gemüse. Einen ähnlichen Zustand kennt man nach längeren Krankheiten, besonders nach schweren Infektionen oder Operationen.

Seit jeher versucht man, diese Frühjahrsmüdigkeit oder Schwäche zu minimieren und die volle Leistungsfähigkeit von Körper und Geist rasch wieder herzustellen. Eines der wirkungsvollsten Kräuter, das solche Beschwerden lindern kann, ist der Wermut (*Artemisia absinthum*), ein in den trockeneren Gebieten Europas und Asiens wild wachsender Korbblütler. Der Wermut wurde schon im alten Ägypten als Heilpflanze erwähnt (Papyrus Ebers, 1600 v.Chr.) und findet sich in fast allen bekannten Werken der Kräuterheilkunde. Im Mittelalter findet man ihn zum Beispiel im „Hortulus“, einem Lehrgedicht über Heilpflanzen des Abtes Walafrid Strabo (um 840 n.Chr.).

Verwendet wurde das Kraut aufgrund seiner hohen Konzentration an Bitterstoffen und eines speziellen ätherischen Öles bei Beschwerden des Magen-Darm-Trakts wie Blähungen, „Katergefühl“, Magenträgheit, Appetitlosigkeit, Magenkrämpfe, Übersäuerung, Völle- und Druckgefühl, weiters bei Leber- und Galleleiden, zur Erhaltung der Geisteskraft, bei schlecht heilenden Wunden, Insektenstichen, Geschwüren und Hautflechten sowie gegen Würmer und auch Menstruationsbeschwerden. Eine etwas unrühmliche Bekanntheit erreichte der Wermut durch

die oft übertriebene Verwendung als Genussmittel in Form des Absinth, einem Getränk aus dem ätherischen Wermutöl. Die anregende Wirkung auf das Zentralnervensystem verleitete viele zur exzessiven Anwendung mit dramatischen Auswirkungen wie Wahnvorstellungen oder Delirien, wobei auch der sehr hohe Alkoholgehalt sein Übriges dazu beitrug. Berühmte „Opfer“ der Absinthabhängigkeit waren etwa Vincent van Gogh, Paul Gauguin oder Oscar Wilde.

Auch in der modernen Phytotherapie spielt der Wermut eine bedeutende Rolle bei atonischen Magenerkrankungen, dyspeptischen Beschwerden sowie Störungen der Gallenproduktion und Gallenkoliken. Man findet ihn daher in zahlreichen Pflanzenpräparaten.

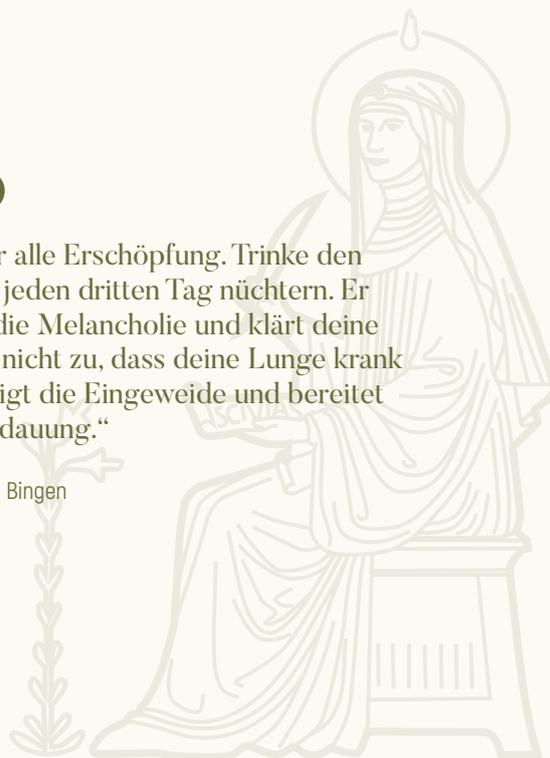
Ganz besondere Verehrung erhielt der Wermut in den Werken der Hl. Hildegard von Bingen (1098 – 1179), die ihn als den „Meister über alle Schwächen“ bezeichnete. Nach ihren Empfehlungen sollte man den Wermut in Form des Wermutweines regelmäßig von Mai bis Oktober jeden dritten Tag morgens nüchtern einnehmen.

Die sogenannte „Maikur“ ist eine besondere Form der Anwendung des Wermutweines und hat eine ganz besondere Wirkung auf den gesamten Körper. Sie unterstützt die Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung des Organismus und steigert die Durchblutung sowie das Immunsystem. Die Verdauung wird verbessert und die Blut- und Lymphgefäße werden gestärkt. Herz, Lunge, Augen und Nieren werden unterstützt und ihre Funktionsabläufe verbessert. Die Anwendung empfiehlt sich bei Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen, erhöhten Blutfettwerten, geschwächtem Immunsystem, Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Melancholie und Traurigkeit. Auch rheumatische Erkrankungen zählen dazu. Wichtig ist hier wie bei vielen Therapien die konsequente Anwendung, was naturgemäß auch etwas Disziplin erfordert und dadurch einen gewissen Rhythmus in unser Leben bringen kann.

”

„Der Wermut ist der Meister über alle Erschöpfung. Trinke den Wermutwein von Mai bis Oktober jeden dritten Tag nüchtern. Er beseitigt die Nierenschwäche und die Melancholie und klärt deine Augen und stärkt dein Herz und lässt nicht zu, dass deine Lunge krank wird. Er wärmt den Magen und reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Hildegard von Bingen



Wermut - *Artemisia absinthium* L.

Vorkommen: Europa, Asien

Verwendete Pflanzenteile: Kraut (Absinthii herba)

Gesammelt wird der Wermut im Juli und August. 5 Teile frisches Kraut ergeben 1 Teil trockenes.

Wirkung: Bittermittel, bitteres und erregendes Mittel, das auf Bauchnerven wirkt. Verbessert Magensäfte, leitet Magenwinde aus, macht eine gute Verdauung, magenstärkend, fördert den Stuhlgang, schweiß-, harntreibend, herzstärkend, erhöht die Lebertätigkeit.

Einsatzgebiet: Chronische Gastritis mit verringerter Säurebildung, Verdauungsstörungen, leichte Krämpfe des Magen-Darm-Galle-Trakts, Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden, lästiges Aufstoßen, Leber und Milzverstopfung, Leber-, Magen-, Milzleiden, Verschleimung, Durchfall, Blutarmut, Gemütsleiden wie Hysterie, Hypochondrie, Melancholie, Stärkung des Denkvermögens, Gelbsucht, Anämie, Stein-, Gallen-, Griebleiden, Wechselfieber, Grippe, Erkältungen, Lungentuberkulose, Auszehrung, Skorbut, Podagra, trockene Flechten, Kolik, Bauchgrimmen, Lungenbeschwerden.

Zubereitungen: Tee, Tropfen, Tabletten, Dragees

Mariazeller Wermut Wein

Nach Hildegard das Universalmittel, das Magen und Darm gesund erhält. Zur Stärkung aller Organe und des Immunsystems, zur Stärkung der Nieren, bei Verschlackung.

500 ml €19,90



**AKTION
6+1
GRATIS!**

Das kurmäßige Trinken des Wermut-Weines hat eine besondere regenerierende Wirkung auf den gesamten Körper.

- Stärkung der Organe, Blut- und Lymphgefäße
- Stärkung von Herz, Lunge, Magen, Augen, Eingeweide und Nieren
- Zur Verhütung und Unterstützung in der Behandlung von Arteriosklerose, Ablagerungen, Übersäuerung und Rheuma
- Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus
- Steigerung der Abwehrkräfte
- Steigerung der Durchblutung
- Verbesserung der Verdauung

Hilft bei:

- ✓ Magen-Darm-Beschwerden
- ✓ Müdigkeit und Energielosigkeit
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Erhöhten Blutfettwerten
- ✓ Melancholie und Traurigkeit

Anwendung: jeden dritten Tag 1 Likörglas vor dem Frühstück, kurmäßig von Mai bis Oktober

KINDERHAUT

Die Kinderhaut ist eine sehr empfindsame Haut und benötigt besonders auf sie abgestimmte Produkte und Heilpflanzen, um die Haut stärken, Irritationen lindern und die Heilung unterstützen zu können. Besonders nach der Winterzeit mit viel warmer Kleidung, trockener Heizungsluft, Verkühlungen und geschwächtem Immunsystem bedarf die Haut einer speziellen Unterstützung.

Eine der wichtigsten Heilpflanzen hier ist das Ackerstiefmütterchen. Diese bedeutende Heilpflanze beruhigt Hautirritationen, wirkt entzündungshemmend, heilend, juckreizstillend und unterstützt die Gesundheit der Hautzellen. Bei trockener Haut, Irritationen, Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen empfehlen wir gerne als Pflege die Raphi Stiefmütterchensalbe. Bei stärkeren Irritationen kann das Stiefmütterchen auch in Form von Kügelchen (Raphi Hautwohlkügelchen) innerlich dazu eingenommen werden.

Das Gänseblümchen wird auch Arnika der Kinder genannt. Die unscheinbare Heilpflanze mit ihren auffallend strahlenden Blüten ist eine Kinderpflanze und hilft in Form einer Salbe (Raphi Gänseblümchensalbe) bei blauen Flecken, Stürzen, Verstauchungen, Sportverletzungen oder Wachstumsschmerzen, indem man die Salbe mehrmals täglich einmassiert. Hat sich ein Kind einmal weh getan, wird seit jeher die bekannte Ringelblume in Form einer Salbe angewendet. Die Raphi Ringelblumensalbe wird als Heilsalbe bei jeglichen Wunden verwendet.

Die enthaltenen Pflanzen wirken heilend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Bei spröden, trockenen oder rauen Lippen lieben Kinder den Raphi Lippenbalsam mit Mandelöl. Der Lippenbalsam pflegt Kinderlippen ideal, macht sie sanft und weich.



Raphi Stiefmütterchensalbe | 50 ml - € 15,30

Ideale gesunde Pflege für die Haut, wohltuend bei trockener und zu Hautirritationen neigender Haut. Juckreizstillend.

Raphi Hautwohlkügelchen | 30 ml - € 17,60

Für eine gesunde Haut, helfen Irritationen zu beruhigen.

Raphi Gänseblümchensalbe | 50 ml - € 15,30

Das Gänseblümchen wird auch „Arnika“ der Kinder und Hebammen genannt und wirkt wohltuend bei blauen Flecken, nach sportlicher Betätigung, schwachen Gelenken und Muskulatur oder bei Wachstumsschmerzen.

Raphi Ringelblumensalbe | 30 ml - € 8,90

Altbewährte Heilsalbe für Haut, Schleimhäute und Narben. Pflegend bei trockener Haut, rissigen Fingerkuppen oder Fersen.

Raphi Lippenbalsam | 5 ml - € 4,50

Natürliche Öle sorgen für weiche, geschmeidige Lippen.

REZEPT
TIPP



SPINATSUPPE MIT AVOCADO

Zutaten für 4 Personen:

600g frischer Spinat
1 Avocado
1 Stange Lauch
1/2 Bio-Zitrone
1/4 Sellerieknolle
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Senfkörner
700ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat, gerieben
2 EL Butter zum Anbraten der
Croutons
3 Scheiben Toastbrot

Als Topping:

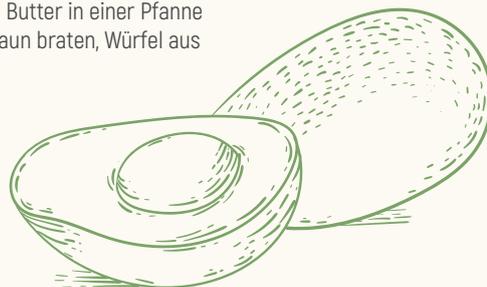
Walnüsse, Kürbiskerne,
Croutons

1. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Den Sellerie schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe hacken und den Spinat putzen. Die Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Senfkörner, Knoblauch, Zitronenschale, Sellerie und Lauch darin anrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Dann den Spinat dazugeben und einmal aufkochen.

2. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch auslöffeln. Die Suppe aus dem Topf zusammen mit der Avocado in einen Standmixer geben. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller aufteilen und mit gehackten Walnüssen und Kürbiskernen bestreuen.

Toastbrot Würfel

Das Toastbrot in beliebig große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel zugeben. Goldbraun braten, Würfel aus der Pfanne nehmen und kurz vor dem Servieren über Suppe streuen.



www.zurgnadenmutter.at

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: 03.10.2023 | Beginn: 07:00 Uhr
(NÜCHTERN) mit anschließendem Hildegard-Frühstück, Sichtanalyse und Beratung mit beratender Ärztin Dr. Judith Zakovsky
Kosten: Euro 70,-

Anmeldungen nehmen wir gerne unter der Tel. Nr.: 03882/210 entgegen
oder per E-Mail: office@zurgnadenmutter.at

Heilige und Heilende Wege nach Mariazell

Geführte Wanderungen mit Infos über Heilkräuter aus der Traditionellen Europäischen Medizin. Entlang des bekannten Sebastiani Rosenkranzweges, am letzten Teil des Pilgerweges „VIA SACRA“ finden sich an den einzelnen Kreuzwegstationen kleine Kräutergärten. Diese wurden für die grenzüberschreitende Niederösterreichische Landesausstellung 2015 nach altem Brauch angelegt. In den Kräutergärten finden sich bekannte, heimische Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM). Bei den geführten Wanderungen erfahren Sie Interessantes über die Wirkung und Anwendung dieser Heilkräuter nach altem Wissen der Naturheilkunde. Der Weg führt zum Abschluss über den Kalvarienberg zu unserer Apotheke und Drogerie Zur Gnadenmutter, wo Sie sich bei einem wohltuenden Stamperl Mariazeller Wurzelklauber stärken und die Wirkung der Heilpflanzen gleich selbst erfahren können.

Führungen: jeden Samstag von 8. Juli bis 2. September 2023
Treffpunkt: Apotheke & Drogerie Zur Gnadenmutter

Uhrzeit: 10:00 Uhr, danach Fahrt zur Sebastianikirche und geführte Wanderung nach Mariazell zurück.

Dauer: ca. 2,5 – 3 Stunden

Anmeldung: ERFORDERLICH bis Freitag, 17.00 Uhr; Apotheke Tel.: 03882/210
Kosten: ohne Transfer € 11,- pro Erw., € 7,- pro Kind (6-14 Jahre), mit Transfer € 13,- pro Erw., € 9,- pro Kind (6-14 Jahre)

Sonderführungen für Gruppen ab 6 Personen gegen rechtzeitiger Voranmeldung
beim TVB Mariazeller Land, Tel. Nr.: 03882/2366

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 210 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)3882/210, 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.