



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Abwehrkräfte
stärken



Reinigende Kur für
den Körper



Knospenmedizin



Stärkung von
Magen und Darm



Kinder - Tipps für
eine gesunde Saison

Seite 4

Seite 6

Seite 8

Seite 10

Seite 12



Liebe Kundinnen und Kunden,

mit dem Frühling erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch eine Vielzahl von Heilpflanzen zeigen ihre Kräfte. Entdecken Sie, wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihre Gesundheit unterstützen können.

Lassen Sie sich von unseren Tipps inspirieren und spüren Sie, wie die Kraft der Heilpflanzen Ihr persönliches Wohlbefinden entfalten kann. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und eine gesunde, erfrischende Frühjahrs- und Sommerzeit!

Produkte bestellen

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

Bequem von zu Hause aus bestellen:

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

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



Inhaltsverzeichnis

Abwehrkräfte stärken	4
Reinigende Kur für den Körper	6
Knospenmedizin	8
Birkenknospen	9
Stärkung von Magen und Darm - Gesunde Verdauung	10
Heuschnupfen und Allergien vorbeugen	11
Kinder - Tipps für eine gesunde Saison	12
Wie Bewegung im Freien die Gesundheit fördert	14
Lebenskraft – Energiequelle des Lebens	16
Brennnesselknödel mit brauner Butter	18



Abwehrkräfte natürlich stärken

Mit dem Frühling beginnt nicht nur die Zeit des Neubeginns in der Natur, sondern auch eine Phase, in der unser Immunsystem besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Die Temperaturen schwanken, die Luftfeuchtigkeit verändert sich, und der Körper muss sich an die neuen Umweltbedingungen anpassen. Gerade in dieser Übergangszeit ist es entscheidend, das Immunsystem zu stärken, um Krankheiten vorzubeugen und die Gesundheit zu fördern.

Heilpflanzen bieten eine Vielzahl von natürlichen Möglichkeiten, das Immunsystem zu unterstützen. Pflanzen wie **Echinacea** (Roter Sonnenhut) und **Holunder** spielen eine zentrale Rolle. Beide Pflanzen haben eine immunmodulierende Wirkung und können helfen, den Körper widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Infektionen zu machen. Besonders Holunderblüten werden im Frühjahr geschätzt, da sie den Körper bei der Ausleitung von Giftstoffen unterstützen und die Schleimhäute stärken.

Darüber hinaus sind **Bärlauch** und **Knoblauch** traditionelle Frühlingskräuter, die eine antibakterielle Wirkung besitzen und das Immunsystem aktivieren. Auch eine ausgewogene Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln wie Spargel, Rhabarber und Löwenzahn fördert das Wohlbefinden und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Bärlauch (Allium ursinum) - Die Heilpflanze des Waldes

Bärlauch, auch als „wilder Knoblauch“ oder „wilder Knoblauchbärlauch“ bekannt, ist eine heimische Pflanze, die vor allem in den Frühjahrsmonaten in feuchten, schattigen Wäldern und an Bachufern wächst. Bärlauch ist in Europa weit verbreitet und hat nicht nur kulinarische, sondern auch heilende Bedeutung. Bereits seit der Antike wurde Bärlauch als natürliches Heilmittel verwendet, auch in der heutigen Naturheilkunde kommt er vielfach zum Einsatz.

Merkmale des Bärlauchs:

Bärlauch wächst als mehrjährige Pflanze und bildet schmale, lanzettliche Blätter, sie erinnern an die des Maiglöckchens. Die Pflanze kann bis zu 30 cm hoch werden und trägt weiße, sternförmige Blüten, die in dichten Dolden stehen.

Ein charakteristisches Merkmal von Bärlauch ist sein intensiver, nach Knoblauch riechender Duft, der durch den hohen Gehalt an schwefelhaltigen Verbindungen wie Allicin hervorgerufen wird.

Heilwirkungen von Bärlauch:

Durchblutungsfördernd und herzstärkend: Bärlauch enthält schwefelhaltige Verbindungen, die eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem haben. Diese Verbindungen wirken gefäßerweiternd, fördern die Durchblutung und können den Blutdruck regulieren. Bärlauch hilft, das Risiko von Arteriosklerose und anderen Herzkrankheiten zu senken.

Entgiftend und entblähend: Bärlauch hat eine leicht abführende Wirkung und unterstützt die Entgiftung des Körpers, insbesondere durch die Förderung der Leber- und Nierenfunktion. Zudem wirkt er durch seine blähungstreibende Wirkung angenehm bei Verdauungsbeschwerden.

Antibakteriell und entzündungshemmend: Die in Bärlauch enthaltenen Allicine und anderen ätherischen Öle haben antibakterielle, antivirale und antimykotische Eigenschaften. Daher wird Bärlauch traditionell bei Erkältungen, Grippe und Infektionen verwendet.

Antioxidativ und immunstärkend: Bärlauch ist reich an Vitamin C und anderen Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und den Körper vor schädlichen freien Radikalen schützen. Dadurch kann die Pflanze das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität fördern.

Verwendung:

Frische Blätter: Die frischen Blätter können in Salaten, auf Brot oder als Zutat in Suppen und Saucen verwendet werden. Bärlauch hat einen milderen Geschmack als Knoblauch, bleibt jedoch durch den intensiven Duft unverwechselbar. Bärlauchöl oder -tinktur: Aus Bärlauch lässt sich auch ein Heilöl oder eine Tinktur herstellen, die bei Hautproblemen oder als natürliches Antibiotikum zum Einsatz kommen kann.

Vorsicht bei der Anwendung:

Bärlauch ist sicher in der Anwendung, jedoch sollte er nicht mit den Blättern des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlosen verwechselt werden, da diese giftig sind. Die Blätter des Bärlauchs haben einen charakteristischen Knoblauchgeruch, der zur Unterscheidung hilfreich ist.

Knoblauch (*Allium sativum*)

Knoblauch ist weltweit als Gewürz und Heilpflanze bekannt und wird schon seit mehr als 5.000 Jahren in der traditionellen Medizin eingesetzt. In der Antike wurde er von den Ägyptern, Griechen und Römern sowohl als Nahrung als auch zur Förderung der Gesundheit verwendet. Auch heute noch wird Knoblauch nicht nur in der Küche, sondern auch in der Naturheilkunde aufgrund seiner vielseitigen heilenden Eigenschaften geschätzt.

Merkmale des Knoblauchs:

Knoblauch wächst als Zwiebelpflanze und bildet eine runde, in Segmente unterteilte Knolle, die aus mehreren Zehen besteht. Jede Zehe ist von einer papierartigen Schale umhüllt. Knoblauch ist bekannt für seinen intensiven, scharfen Geruch, der durch die in der Knolle enthaltenen Schwefelverbindungen wie Allicin hervorgerufen wird. Diese Verbindungen sind auch für die meisten gesundheitlichen Vorteile verantwortlich.

Heilwirkungen von Knoblauch:

Knoblauch hat eine nachweisliche Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem. Er hilft, den Blutdruck zu senken, den Cholesterinspiegel zu regulieren und die Blutfettwerte zu verbessern. Zudem wirkt er entzündungshemmend, antibakteriell und hat antivirale Eigenschaften. Knoblauch hat starke antimikrobielle Eigenschaften, die durch den Wirkstoff Allicin verstärkt werden. Er wird traditionell bei der Behandlung von Erkältungen, Grippe, Husten und Infektionen eingesetzt und kann helfen, Bakterien, Viren und Pilze zu bekämpfen.

Antioxidativ und entzündungshemmend: Knoblauch enthält viele Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen und so das Risiko für chronische Erkrankungen wie Krebs und Arthritis senken können. Zudem unterstützt Knoblauch den Körper dabei, Entzündungen zu reduzieren.

Förderung der Verdauung: Knoblauch wirkt auch positiv auf die Verdauung, indem er die Produktion von Verdauungssäften anregt und die Durchblutung des Verdauungstraktes fördert. Er hat eine entblähende Wirkung und hilft, Magenkrämpfe zu lindern. **Entgiftung und Unterstützung des Immunsystems:** Knoblauch hat eine entgiftende Wirkung auf den Körper und hilft, Schadstoffe auszuscheiden. Darüber hinaus stärkt er das Immunsystem und macht den Körper widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten.



Verwendung von Knoblauch:

Frisch: Frischer Knoblauch wird in der Küche vielseitig verwendet, ob roh, gepresst, gehackt oder in Scheiben geschnitten – er verleiht vielen Gerichten wie Saucen, Suppen, Salaten oder Fleischgerichten einen intensiven Geschmack. Knoblauchöl oder -tinktur, Pulver, Trockenextrakt.



Tipp - Knoblauch Öl!

Knoblauchzehen auf einem Schneidebrett mithilfe der breiten Seite eines großen Messers zerdrücken. Schale entfernen und die zerdrückten Knoblauchzehen in ein Einmachglas geben.

Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Zweige zum Knoblauch geben. Mit Olivenöl aufgießen und das Glas fest verschließen. Mehrfach wenden, um alle Zutaten gut zu vermischen.

Knoblauchöl für 5-7 Tage im Kühlschrank lagern, um es ausreichend zu aromatisieren.



Körper und Geist erfrischen: Die ideale Entschlackungskur

Eine reinigende Kur kann dabei helfen, neue Energie zu tanken und das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Nach den Wintermonaten ist ein idealer Zeitpunkt für eine Entschlackungskur, da der Körper häufig mit übermäßigen Giftstoffen belastet ist. In der traditionellen europäischen Medizin werden vor allem Pflanzen verwendet, die den Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung von Abfallstoffen fördern.



Brennnessel, **Löwenzahn** und **Birke** sind altbewährte Pflanzen, die aufgrund ihrer harntreibenden und entgiftenden Eigenschaften besonders geschätzt werden. Löwenzahn regt die Leber an und unterstützt die Verdauung, während Brennnessel als natürliches Diuretikum wirkt und überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper entfernt. Birke fördert die Ausscheidung von Wasser aus den Geweben, lindert Wasseransammlungen.

Ein Klassiker in der Frühjahrskur ist eine Schlankeitskur. Und neben den genannten Kräutern können auch **Mariendistel** und **Artischocke** zur Unterstützung der Leberfunktion und des Fettstoffwechsels hinzugefügt werden.

Tipps für eine Entschlackungskur

Tägliche Zubereitung eines Kräutertees aus Brennnessel, Löwenzahn, Birke, Schafgarbe, Schlüsselblume, Brunnenkresse

Frische Säfte aus Gemüse, Obst und Kräutern

Leichte, pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse und Früchten

Tägliche Bewegung an der frischen Luft zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses



Produktempfehlungen



Mariazeller Entschlackungspaket Frühjahr

Die besten 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

€ 77,00



Mariazeller Schlankheitskur

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

250ml € 26,10



Mariazeller Löwenzahn Tropfen

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

50ml € 16,90

Mariazeller Brennnessel Tropfen

Pflanzlicher Lieferant von natürlichem Eisen, stärkend, energiegelbend, reich an Mineralien und Spurenelementen.

50ml € 16,90



Mariazeller Entschlackungstee

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

60g € 9,60



Mariazeller Artischocken Tonikum

Für eine gesunde Verdauung, für gesunde Cholesterin-, Blutfett- und Leberwerte. Hilft Leberzellen zu schützen und zu regenerieren, fördert und erleichtert die Verdauung, fördert die Gallebildung.

500ml € 18,90

Knospenmedizin

Knospen von Bäumen und Sträuchern sind embryonale Pflanzenteile, die prall gefüllt sind mit wertvollen Proteinen, Enzymen, Vitaminen und Spurenelementen. Sie sind über den Winter vor Frost durch Schuppen, harz- oder wachshaltige Häute oder Haare geschützt und öffnen sich erst bei günstigen klimatischen Bedingungen (genügend Wärme und Sonnenlicht).

Die Verwendung von Knospen in der traditionellen Heilkunde ist sehr alt, man findet schon im alten Griechenland Berichte über ihre stärkende Wirkung. Auch Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp empfahlen diese aufbauenden Pflanzenteile für verschiedene Beschwerden. Doch erst in den 1950er Jahren gelang es dem belgischen Arzt Pol Henry zusammen mit anderen Wissenschaftlern, eine Möglichkeit der Haltbarmachung von Knospenpräparaten zu entwickeln.

Die empfindlichen Inhaltsstoffe werden durch schonende Behandlung mit Glycerin, Alkohol und Wasser extrahiert und in Form von Tropfen oder Sprays verwendet. Die Wirkung entspricht zum Teil denen der klassischen Pflanzentinktur, allerdings gibt es durch die spezielle Zusammensetzung der Wirkstoffe auch erweiterte Anwendungsgebiete.

Die „Gemmotherapie“ genannte Heilform wurde 1965 ins französische und 2011 ins Europäische Arzneibuch aufgenommen. Das bekannteste Knospenmazerat stammt sicherlich von der **Schwarzen 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 beeindrucken 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. (wichtig für das Bewältigen von Stress)



Mariazeller Johannisbeerspray

Für einen gesunden Hals, Rachen, Stimmbänder und Bronchien. Hilft, allergische Symptome zu lindern.

50ml € 16,90



Innerlich angewendet unterstützt die Johannisbeereubereitung 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.

Mariazeller Birkenknospen Tropfen

Fördern die Ausscheidung von Wasser aus dem Gewebe, lindern Wasseransammlungen im Gewebe, sanfte Unterstützung der Nierenfunktion, Cellulite, fördern die Entwässerung über das Nieren- Blasenystem.

50ml € 16,90



Wissenswert

Um zu verdeutlichen, dass die Knospenmittel wirken, injizierte Dr. Pol Henry, weißen Ratten etwas Kohle. Ihr Fell färbte sich dadurch grau. Nach mehreren Gaben des Gemmomittels aus Birkenknospen wurde es wieder ganz weiß. Die Ratten jedoch, die noch kein Gemmomittel erhalten hatten, behielten vorerst ihr graues Fell.



Birkenknospen

Langsam entfaltet der Frühling seine Kraft und lässt die Natur erwachen. Die Wiesen leuchten schon saftig grün, die Blumen beginnen zu blühen. Bäume und Sträucher bilden frische Knospen mit hochpotenter Inhaltskraft. Die Konzentration an Vitalstoffen wie Flavonoide, Enzyme, Vitamine, Wachstumshormone, Gerbstoffe, ätherische Öle, Phytoproteine u.v.m. machen die Knospen zu ausgezeichneten Begleitern für verschiedene Anwendungen.

Auch Mensch und Tier spüren nach langen Wintermonaten die neue Lebensfreude. Hier bieten sich als Unterstützung die wertvollen frischen Blattknospen ideal an. Diese können ihre stimulierende, regulierende und reinigende Wirkung entfalten. Besonders in dieser Jahreszeit kann man mit Frühjahrskuren das Blut reinigen, Leber und Nieren entgiften und neue Lebensgeister erwecken.

Da wir uns meist nicht nur von vitalstoffreicher Frischkost ernähren, sondern auch Konservierungs- und Farbstoffe, Süßungsmittel und chemische Zusätze bzw. Medikamente zu uns nehmen und wir unseren Körper zu oft mit Zucker und Weißmehlprodukten übersäuern ist es wichtig, regelmäßig zu entgiften!

Eines der wichtigsten Knospenmittel für diesen Prozess ist die Birke – **Betula**. Knospen verschiedener Birkenarten, z.B. der Hängebirke und der Moorbirke, können verwendet werden. Das Mazerat aus Birkenknospen ist ideal für die Blutreinigung. Durch die Stimulation der Leberzellen wirkt das Mittel antitoxisch und entzündungshemmend. Auch nach längerer Antibiotikaeinnahme ist es hilfreich, um den Körper von zurückgebliebenen Giftstoffen zu befreien. Das Mazerat hilft auch gegen Wassereinlagerungen und unterstützt sanft das Verdauungssystem.

Birkenknospen verbergen aber noch weitere wichtige Eigenschaften: das Knospen-Mazerat kann entspannend, rhythmisierend und regulierend wirken. Außerdem haben die Knospen eine regenerierende, lichtbringende Kraft, um die Seele zu erhellen: Ein Knospenspray aus *Betula pendula* wirkt stimmungsaufhellend und antidepressiv, es kann bei Schulkopfschmerzen und Wachstumsbeschwerden der Kinder eingesetzt werden. Es unterstützt bei mangelnder Aufmerksamkeit und schwacher Konzentration. Es gleicht ein zu hohes Aktivitätslevel aus und kann dadurch Kindern mit ADHS auf sanfte Weise ein wenig Druck von der Seele nehmen.

Zusammengefasst hier alle Anwendungsgebiete der Birkenknospen:

Nierenerkrankungen	Entgiftung	Ödeme
Cellulitis	Frühjahrsmüdigkeit	Arthrose
Osteoporose	Gicht	Rheuma
Übersäuerung des Magens	Allergien	

Wichtig: Menschen mit Herz- oder Nierenfunktionsstörungen und Schwangere sollten auf den Konsum von Birkenknospen in jeder Form verzichten!



Stärkung von Magen und Darm — eine gesunde Verdauung

Ein starkes Immunsystem beginnt im Darm, weshalb die Förderung einer gesunden Verdauung von zentraler Bedeutung für die allgemeine Gesundheit ist. Traditionell europäische Heilmethoden betonen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und die Anwendung von Heilpflanzen zur Stärkung des Magen-Darm-Systems.

Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe sind Klassiker, die bei Verdauungsproblemen wie Blähungen, Völlegefühl oder leichten Magenbeschwerden Linderung verschaffen. Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf den Magen, während Pfefferminze krampflösend und verdauungsfördernd wirkt. Die Schafgarbe ist ein wunderbares Frühlingskraut. Sie wirkt entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und durchblutungsfördernd und unterstützt Wundheilungsprozesse. Generell sind Bitterkräuter ein natürliches Mittel, um die Verdauung anzuregen und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Eine Kombination aus verschiedenen Heilpflanzen in Form von Tees oder als Bestandteil von Mahlzeiten kann dabei helfen, den Magen-Darm-Trakt zu stabilisieren und Beschwerden wie Magenverstimmungen zu lindern.

Magen & Darm natürlich stärken – so geht's!

Kräutertees zum Beispiel aus Kamille, Pfefferminze, Brombeerblätter, Ringelblume, Enzianwurzel, Schafgarbe, Wermut

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut in die Ernährung integrieren

Auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten

Regelmäßige Bewegung, um die Verdauung zu fördern

Mariazeller Magentropfen

100ml € 19,50

Sie unterstützen und fördern eine gesunde Verdauung, wirken unterstützend bei Verdauungsbeschwerden, fördern die normale Funktion der Verdauungsorgane, die Produktion der Verdauungssäfte und die Darmbewegung. Sie beschleunigen den Stoffwechsel.



Mariazeller Aktiv Darm Kapseln

90Kps. € 16,10

Tragen zu einer normalen Darmfunktion bei.

Mariazeller Bitter Elixier

50ml € 18,20

Bitterstoffe fördern Leber- und Gallentätigkeit, unterstützen gesunde Cholesterinwerte (mehr HDL, weniger LDL) und reinigen den Darm. Sie regulieren den pH-Wert, fördern die Verdauung und machen Speisen besser verträglich – besonders bei Unverträglichkeiten. Pflanzen wie Enzian, Kalmus und Tausendguldenkraut ergänzen fehlende Bitterstoffe in der Ernährung.





Mariazeller Basen Kapseln
60Kps. € 17,10
Binden übermäßige Magensäure.



Mariazeller Magen Darm Tee
60g € 9,60
Unterstützt und fördert die Verdauung, macht Speisen leichter verdaubar, beruhigt und entspannt den Magen-Darm-Trakt.

Heuschnupfen & Allergien

Heuschnupfen und Allergien können den Alltag erheblich beeinträchtigen, doch es gibt viele natürliche Methoden, um den Körper durch die Allergiesaison zu bringen und die Symptome zu lindern. Im Frühling ist der ideale Zeitpunkt, mit einer pflanzlichen Darmsanierungskur zu beginnen. Neben der natürlichen Reinigung des Darms wird auch der pH-Wert in Magen und Darm wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Dadurch kann sich die Schleimhaut regenerieren und aufbauen, sodass sich gesunde Bakterien ansiedeln und schädliche Bakterien reduziert werden können. Um allergische Reaktionen zu reduzieren, empfiehlt es sich, bereits einige Wochen vor dem Beginn der Pollenflugzeit eine Vorbeugungskur mit pflanzlichen Mitteln zu beginnen.



Besser leben mit Allergien

Frühzeitig mit Präparaten beginnen

Hausmittel wie Nasenspülungen mit Salzwasser zur Reinigung der Nasenschleimhäute

Regelmäßige Spaziergänge in den frühen Morgenstunden, wenn der Pollenflug am niedrigsten ist

Vermeidung von stark blühenden Pflanzen und Pollenquellen

Mariazeller Darmsanierungskur

Bärwurz Mischpulver, Mariazeller Bitterelixier, Mariazeller Darmwohl Kapseln, Heilerde gelb - € 59,90

Mariazeller Schwarzkümmelölkapseln

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

Mariazeller Allergowohl Elixier

Kann vorbeugend und auch zur Linderung von Beschwerden eingesetzt werden. Die pflanzlichen Wirkstoffe beruhigen die Schleimhäute, führen zu einer Anschwellung im Rachen und in den Bronchien und lindern Entzündungen. 50ml € 18,90

Ein weiterer wertvoller Helfer im Kampf gegen Allergien ist der **Propolis**, das Bienenharz. Propolis hat eine entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung und kann dabei helfen, die Schleimhäute in den Atemwegen zu stabilisieren.



Mariazeller Immun+ Spray

mit Propolis, Echinacea, Holunder, Linde, Hagebutte, Quendel und Mädesüss. 30ml € 18,90





Kinder – Tipps für eine gesunde Saison

Der Frühling ist eine wunderbare Zeit, um Kinder zu ermutigen, die Natur zu entdecken und ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu fördern. Der Wechsel von kaltem Winterwetter zu frischen Frühlingslüften bietet nicht nur einen Aufschwung für die Stimmung, sondern hat auch zahlreiche positive Effekte auf die körperliche Gesundheit. In der traditionellen europäischen Medizin wird viel Wert auf die Stärkung der Abwehrkräfte, eine gesunde Ernährung und die Nutzung von Kräutern gelegt, die sowohl für Erwachsene als auch für Kinder von Nutzen sind.

Stärkung des Immunsystems der Kinder

In den Frühlingsmonaten ist es besonders wichtig, das Immunsystem der Kinder zu unterstützen, da der Körper nach den kalten Wintermonaten anfälliger für Erkältungen und Allergien sein kann. Die Raphi Immuno Kügelchen sind der ideale pflanzliche Helfer, um die Abwehrkräfte von Kindern zu stärken. Die enthaltenen Pflanzen wie Birke, Weinrebe, Heckenrose und Edelkastanie unterstützen das körpereigene Immunsystem.

Frühlingsfrische Ernährung

Frische, saisonale Lebensmittel sind nicht nur lecker, sondern auch besonders nährstoffreich. In der traditionellen europäischen Heilmadin wird eine Ernährung betont, die den Körper in den Frühling begleitet – leichte Kost, die den Stoffwechsel anregt. Löwenzahn und Giersch bieten sich als „Superfoods“ für die Kinderernährung an, da sie reich an Kalium, Eisen und Vitaminen sind. Diese Kräuter lassen sich wunderbar in einen Smoothie integrieren.

Bewegung an der frischen Luft

Gerade in der Übergangszeit ist es entscheidend, Kinder regelmäßig an die frische Luft zu bringen. Der Frühling bietet zahlreiche Gelegenheiten, gemeinsam draußen aktiv zu sein. Spaziergänge im Wald, auf Wiesen oder in den Parks bieten nicht nur eine gesunde Abwechslung zum oft eintönigen Alltag in geschlossenen Räumen, sondern wirken sich positiv auf die Entwicklung von Kindern aus. Der Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt, das Immunsystem wird aktiviert und die Seele freut sich an den ersten warmen Sonnenstrahlen.

In der traditionellen Bewegungstherapie wird Wert auf das „Barfußlaufen“ gelegt, das besonders in der Natur von Vorteil ist. Es stärkt die Fußmuskulatur und fördert die Balance und Koordination. Kinder sollten ermutigt werden, barfuß im Gras zu laufen, um ihre Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Tipps!

- Kinder regelmäßig an der frischen Luft bewegen:
Spaziergänge, Radfahren oder Ballspiele
- Pflanzliche Unterstützung für das Immunsystem
- Leichte, nährstoffreiche Kost mit frischen Kräutern und Gemüse
- Gemeinsame Zeit in der Natur verbringen und die frischen Frühlingstemperaturen genießen



Raphi Stiefmütterchensalbe

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

50ml € 15,30



Raphi Hautwohl Kügelchen

Für eine gesunde Haut, helfen Irritationen zu beruhigen.

30ml € 17,60



Raphi Immuno Kügelchen

Unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, helfen eine gesunde Darmflora zu erhalten, erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Körpers und schützen den Körper vor freien Radikalen.

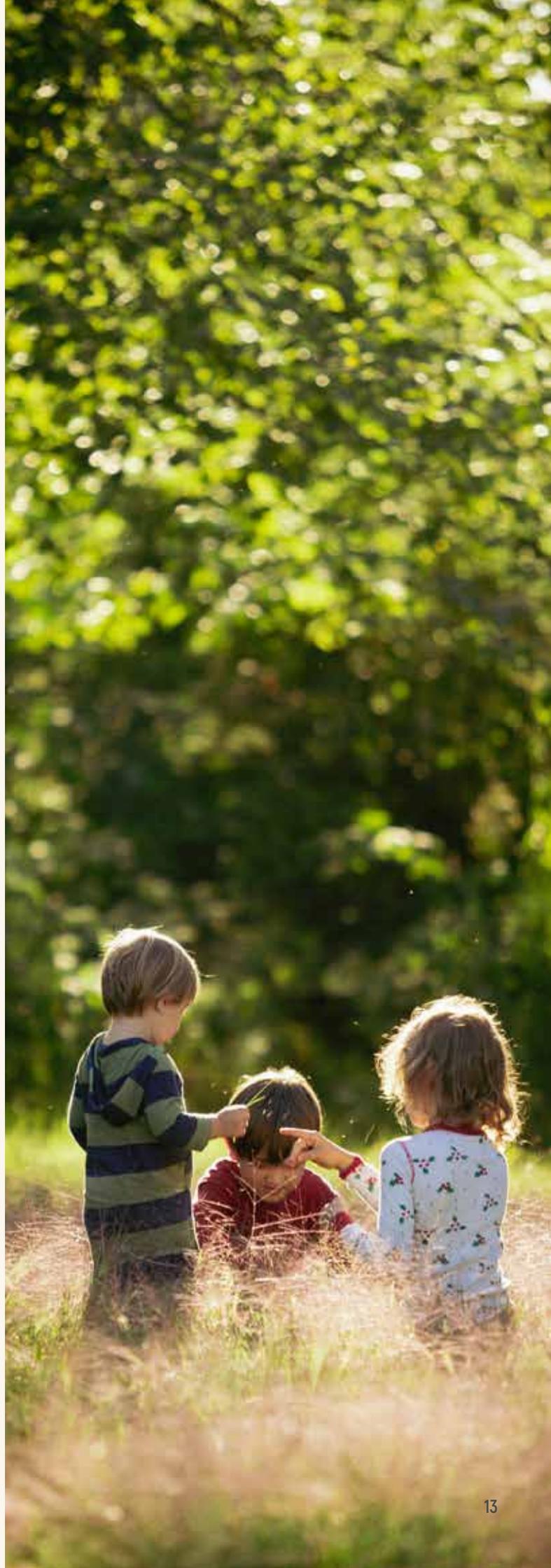
30ml € 17,60



Raphi Gänseblümchensalbe

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.

50ml € 15,30



Wie Bewegung im Freien die Gesundheit fördert

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um sich endlich wieder draußen zu bewegen. Nach den langen Wintermonaten, in denen der Körper oft mit weniger Tageslicht und kalten Temperaturen konfrontiert war, bietet der Frühling eine hervorragende Gelegenheit, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die geistige Gesundheit aus.

Warum frische Luft so wichtig ist

Frische Luft ist für den Körper von enormer Bedeutung. Sie enthält mehr Sauerstoff und weniger Schadstoffe als die oft stickige Luft in Innenräumen. Besonders, wenn die Pflanzen wieder zu blühen beginnen, wird die Luft durch die Bäume und Blumen mit wichtigen Sauerstoffmolekülen angereichert, die die Zellversorgung verbessern und die Energielevels steigern. Eine tiefe Atmung im Freien stärkt das Herz-Kreislaufsystem und unterstützt die Entgiftungsprozesse im Körper.

Zudem wirkt sich der Aufenthalt in der Natur positiv auf den Stresslevel aus. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig in grünen Umgebungen spazieren gehen, weniger Stresshormone produzieren und sich ausgeglichener fühlen. Besonders in der Übergangszeit zwischen Winter und Frühling sind Spaziergänge an der frischen Luft eine gute Möglichkeit, den Körper zu entschlacken und die Stimmung zu heben.



Bewegung als Immunbooster

Bewegung im Freien hat noch einen weiteren Vorteil: Sie stärkt das Immunsystem. Im Frühling, wenn die Sonne immer häufiger scheint, bekommt der Körper wieder mehr Vitamin D, das für die Immunabwehr und den Stoffwechsel essenziell ist. Aber nicht nur Sonnenlicht ist wichtig – auch die Bewegung an der frischen Luft hilft, das Immunsystem zu stabilisieren, da sie die Durchblutung fördert und die Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt.

Traditionelle europäische Bewegungslehren wie Wandern oder Nordic Walking betonen die Bedeutung von gleichmäßiger, sanfter Bewegung im Freien. Besonders Wanderungen in der Natur oder Spaziergänge durch Waldgebiete können dabei helfen, das Körpergefühl zu verbessern und die Gelenke zu mobilisieren, ohne sie zu überlasten. Diese sanfte Form der Bewegung ist für Menschen jeden Alters geeignet, um die Muskulatur zu kräftigen und das Wohlbefinden zu steigern.

Aktivität in der Natur für alle Altersgruppen



Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen, sei es durch **Joggen, Radfahren, Wandern** oder auch durch gezielte **Kneipp-Anwendungen**. Kneipp-Therapie, die traditionell im Einklang mit der Natur angewendet wird, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem durch Wechselbäder oder das Barfußlaufen im feuchten Gras.

Im Frühling sind auch Gartenaktivitäten eine wunderbare Möglichkeit, Bewegung mit Naturgenuss zu verbinden. Wer einen eigenen Garten hat, kann dort leichte Gartenarbeit durchführen, was nicht nur dem Körper gut tut, sondern auch das Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung stärkt.

Der Frühling ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, die Gesundheit durch Bewegung und frische Luft zu fördern. Kinder profitieren besonders von der Zeit im Freien, da sie nicht nur körperlich gestärkt werden, sondern auch ihre Abwehrkräfte im Kampf gegen die Allergiesaison und Erkältungen aufbauen können. Für Erwachsene gilt dasselbe: Wer regelmäßig draußen aktiv ist, profitiert von der Stärkung des Immunsystems, der Verbesserung des Wohlbefindens und einer natürlichen Stimmungsaufhellung.

Bereit für jedes Abenteuer mit unseren Naturprodukten



Mariazeller Aktiv Tonikum

Ideales Aufbautonikum für Körper, Psyche und Geist.

500ml € 18,90

Mariazeller Sportgel

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

100ml € 19,90



Mariazeller Venencreme

Die enthaltenen Heilpflanzen fördern die Gesunderhaltung der Venen und helfen, Venenbeschwerden zu lindern. Sie fördern die Durchblutung der Venen und stärken die Venenwände.

100ml € 18,10

Mariazeller Weihrauchcreme

Für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel und Muskeln. Unterstützt den Bewegungsapparat, unterstützt die Kollagenbildung, ist hilfreich in der Verbesserung der Leistungsfähigkeit von Knochen, Gelenken und Muskulatur.

100ml € 23,10



Mariazeller Duschgel Frische

Der spritzige Duft der Zitrone in Verbindung mit erfrischendem Schaum belebt Ihr Duscherlebnis.

200ml € 11,30

Mariazeller Energie und Kraft Kapseln

Unterstützen die Erhaltung von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit.

60Kps. € 24,90





Lebenskraft

Energiequelle des Lebens

Jeder Mensch wird mit einer gewissen Lebenskraft geboren, einer inneren Energie, die uns im Alltag zur Verfügung steht. Wenn wir viel Energie verbrauchen, ist es entscheidend, für ausreichende Regeneration zu sorgen. Schon früh wussten Heilkundige um den Zusammenhang zwischen Lebenskraft und Herzkraft. So empfahl etwa Hildegard von Bingen, einmal im Jahr eine Herz-Kur durchzuführen, um Energie und Vitalität zu stärken – ein Gedanke, der angesichts der heutigen Lebensanforderungen wieder besonders aktuell ist.

Aus dem Jahr 1835 stammt die Rezeptur für das Mariazeller Lebenselixiers. Die Tinktur für ein langes Leben, welches stärkt und aufbaut, in Zeiten von höheren Anforderungen.

Traditionelle Lebenselixiere enthielten meist eine zentrale „Herzpflanze“ wie:

Weißdorn (*Crataegus monogyna*) zur Förderung der Herzdurchblutung und Stärkung des Herzmuskels. Er kann den Herzrhythmus regulieren, die Herzleistung fördern, das Herz schützen und die Regulation von Bluthochdruck und Kreislauf unterstützen. Der Weißdorn ist ein universelles Herzmittel, das als Basismittel neben allen Herzbeschwerden, Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz, Altersherz auch gut zur Stärkung des Herzens eingesetzt werden kann.

Herzgespann (*Leonurus cardiaca*) bei Spannungsgefühlen und Enge in der Brust, kann helfen, die Verbindung zwischen emotionalem Stress und Herzbelastung zu lösen, und unterstützt das Herz dabei, wieder in einen ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus zu finden.

Veilchen (*Viola odorata*) bei tiefer Traurigkeit und Melancholie, lindernd bei Kummer.

Passionsblume (*Passiflora incarnata*) zur Beruhigung bei innerer Unruhe.

Melisse (*Melissa officinalis*) zur Harmonisierung und Entspannung.

Ginkgo (*Ginkgo biloba*) fördert die Konzentration und die Durchblutung der Gefäße im Körper.

Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) und **Engelwurz** (*Angelica archangelica*) bauen unser Energiesystem auf, helfen dem Körper, besser mit Stress umzugehen, steigern die Ausdauer, unterstützen die Leistungsfähigkeit und fördert die innere Widerstandskraft.



Mariazeller Lebenselixier
Stärkendes und aufbauendes Elixier für Herz, Kreislauf und Nerven in Zeiten von höheren Anforderungen.
50ml/30ml Kügelchen € 19,50

Lebensrhythmus der Herzschlag des Alltags

Unser Herz ist nicht nur ein Organ, es prägt auch unseren Lebensrhythmus. Ein ausgewogener Wechsel zwischen Aktivität und Erholung ist entscheidend, besonders für Menschen, die unter Stress, Erschöpfung, Konzentrationsmangel oder ständiger Überforderung leiden. Auch Kinder sind heute häufig stark gefordert.

Um Körper und Geist zu stärken, braucht es regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Ruhephasen, Entspannungstechniken und Sport. Bewegung fördert die tiefe Atmung, verbessert die Sauerstoffversorgung und stärkt die Muskulatur. In jeder Muskelzelle befinden sich sogenannte Mitochondrien – kleine „Energiekraftwerke“, die bei starker Muskulatur vermehrt Energie produzieren. Gleichzeitig werden stimmungsaufhellende Botenstoffe freigesetzt, die das Wohlbefinden steigern.

Zur Unterstützung von Lebenskraft und Lebensrhythmus werden traditionell sogenannte Sonnenpflanzen eingesetzt. Sie wirken stärkend, wärmend, aufbauend und helfen dabei, wieder in den eigenen natürlichen Rhythmus zu finden. Ihr Einfluss auf Körper und Seele ist tiefgreifend.



Mariazer Herz Tonikum

Fördert den Blutzuffluss 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.
500ml € 18,90

Mariazer Massageöl Königskerze- Johanniskraut

Im Mittelpunkt steht die wundersame Königskerze, die bereits von Hippokrates und Hildegard von Bingen hochgelobt wurde. Nicht zuletzt wird die Königskerze der Gottesmutter als Zepter zugeordnet und ist eine Marienpflanze. Der einzigartige Auszug in Kombination mit Olivenöl nährt die Haut und macht sie geschmeidig.

200ml € 17,30



Typische Sonnenpflanzen

Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Die Blüte mit ihrer kräftigen gelben Farbe tut der Seele gut. Das Johanniskraut ist sicherlich die Pflanze mit der größten Verbindung zur Sonne. Die Samen sind Lichtkeimer, sie blüht um die Johanniszeit, wenn die Tage am längsten und die Sonne am höchsten steht. Sie vermag die volle Sonnenkraft aufzunehmen, sie umzusetzen und diese an unser Gemüt weiterzugeben. Im Rot des Johanniskrautöls ist der Sonnenprozess vollendet. Die Kraft dieser wertvollen Heilpflanze kann die Wolken, die sich auf die Seele gelegt haben, vertreiben.

Bekannt für seine stimmungsaufhellende Wirkung, hilft es bei depressiven Verstimmungen und Nervosität. Es bringt das innere Licht zurück und eine sonnige Stimmung. Als Massageöl durchwärmt und lockert es die Muskulatur bei Muskelschmerzen und Verkrampfungen und wirkt schmerzstillend.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Auch das Pflanzenfeuer genannt. Er stärkt unser Energiesystem, verleiht Kraft und Wärme. Als Gewürz macht er Speisen bekömmlicher, leichter verdaulich, wirkt Blähungen und Völlegefühl entgegen, wirkt krampflösend und herzstärkend. Als Heilpflanze in Tee-, Tropfen-, Massageöl oder Salbenform fördert er die Durchblutung, bringt Wärme in den Körper, lockert eine verspannte Muskulatur. Er ist ideal für Menschen mit Schwäche- und Kältezuständen, kalten Händen und Füßen, niedrigem Blutdruck oder Kreislaufproblemen.

Ringelblume (Calendula officinalis)

Eine Heilpflanze, die die Haut beruhigt und die Heilungsprozesse unterstützt. Sie wirkt entzündungshemmend und heilend, insbesondere bei Hautirritationen und inneren Entzündungen.

Sonnenpflanzen bringen Licht und Wärme in den Körper und die Seele und wirken ausgleichend bei Erschöpfung und emotionalem Tief. Sie sind besonders in der kalten Jahreszeit von großer Bedeutung, wenn unser Bedarf an Wärme, Licht und Vitalität besonders hoch ist.

Brennnesselknödel mit brauner Butter

Holen Sie sich den Frühling auf den Teller!

Zutaten:

- 1 große Teigschüssel voll junge Brennnesselblätter (unbedingt von einer naturbelassenen Stelle nehmen)
- 300 g Knödelbrot
- 125 – 150 ml Milch (je nachdem wie trocken die Brotwürfel sind)
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 2 EL Mehl (griffig)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 250 g Butter (für die braune Butter)
- Parmesan

Und so funktioniert's...

1. Brennnesselblätter gut waschen (am besten mit Einweghandschuhen). In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und die Brennnesselblätter ca. 2 Minuten darin blanchieren. Dann abseihen und überkühlen lassen. Blätter gut ausdrücken und klein schneiden.
2. Milch erwärmen und über das Knödelbrot gießen. Die Eier hinzufügen und alles gründlich vermischen.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in der Butter anrösten. Gemeinsam mit dem Mehl und den Brennnesselblättern zur Knödelmasse geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gut vermischen. Die Masse zugedeckt etwa 20 min. rasten lassen.
4. Mit nassen Händen etwa 15 kleine Knödel formen und in kochendes Salzwasser einlegen. Nun die Hitze reduzieren und die Knödel 20 min. ziehen lassen.
5. Für die braune Butter das ganze Stück in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze so lange leicht köcheln lassen, bis die Butter braun ist (Achtung: nicht verbrennen!). Dann ein Sieb mit Küchenrolle auslegen und die Butter abseihen.
6. Knödel mit brauner Butter und gehobeltem (oder geriebenem) Parmesan anrichten.

TIPP

Statt Brennnesselblätter kann man auch frische Spinat- oder Bärlauch Blätter verwenden.



Frühjahr/Sommer – Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Wie lautet der Lateinische Name der Birke?

	E				A
--	---	--	--	--	---

1.Preis: Mariazeller Entschlackungspaket Frühjahr (4x Phytotropfen (Löwenzahn, Edelkastanie, Birkenknospen, Zinnkraut), 1x Heilerde grün, 1x Mariazeller Basen Tee, 1x Mariazeller Basisches Badekonzentrat)

2.Preis: Mariazeller Darmsanierungskur (1x Bärwurz Mischpulver, 1x Mariazeller Bitterelixier, 1x Darmwohl Kapseln, 1x Heilerde gelb)

3.Preis: Mariazeller Duschgel Frische und Massageöl Fit & Straff

Wir gratulieren dem Gewinner unseres Winter-Gewinnspiels, Hr. Weigl sehr herzlich!

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

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 31.08.2025 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 abgeholt werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.



Heilige und Heilende Wege nach Mariazell

Führungen: jeden Samstag von 5. Juli bis 6. September 2025

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

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 Naturheilkunden.

Der Weg führt zum Abschluss über den Kalvarienberg zu unserer Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, wo Sie sich bei einem wohltuenden Stamperl Mariazeller Wurzelklaubler stärken und die Wirkung der Heilpflanzen gleich selbst erfahren können.



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 DW 38 oder
schreiben Sie uns ein E-Mail: versand@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: Wolfgang Steinbauer, www.wolfgangsteinbauer.com
Fotocredits: Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“, pexels.com, unsplash.com, freepik.com, pixabay.com:
Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten