



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission  
Immaterielles Kulturerbe/Nationales Verzeichnis

Apothekeneigene Hausspezialitäten  
anerkannt 2010

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



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718

# MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



**Bewegung**  
Fit und gesund durch  
die kalte Jahreszeit

Seite 4



**Erkältungszeit**  
bei Kindern

Seite 6



**Mit heller Stimmung**  
durch die dunkle  
Jahreszeit

Seite 11



**Pflanzenportrait**  
Der Sonnenhut  
Echinacea

Seite 12



**Geschenkideen**

Seite 13



## Liebe Kundinnen/Kunden,

mit dem sanften Wechsel der Farben und dem Duft von frischen Äpfeln und Laub begrüßen wir die herbstliche Zeit und die Ankunft des Winters. Diese Übergangsmonate laden uns ein, die Schönheit der Natur in all ihren Facetten zu erleben und uns auf die besinnliche Zeit des Jahres vorzubereiten.

Der Herbst schenkt uns goldene Tage, an denen wir die letzten warmen Sonnenstrahlen genießen können. Es ist die perfekte Zeit für gemütliche Spaziergänge, das Ernten von reifen Früchten und das Vorbereiten auf die festliche Saison. Mit dem Winter kehrt eine ruhige Besinnlichkeit ein.

In dieser Ausgabe haben wir wertvolle Tipps und inspirierende Ideen für beide Jahreszeiten zusammengestellt. Lassen Sie sich von den warmen Farben des Herbstes und der festlichen Atmosphäre des Winters verzaubern.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um innezuhalten, die Natur zu erleben und Zeit mit Ihren Liebsten zu verbringen. Lassen Sie sich von der festlichen Stimmung inspirieren und genießen Sie die besinnlichen Momente, die diese Jahreszeiten mit sich bringen!

## Produkte bestellen

Produkte im Online-Shop bestellen oder Produktkatalog  
downloaden unter: [www.zurngadenmutter.at](http://www.zurngadenmutter.at)

Bequem von zu Hause aus bestellen:

☎ 0043 3882 210 DW 38 | ✉ [versand@zurngadenmutter.at](mailto:versand@zurngadenmutter.at)

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



## Inhaltsverzeichnis

Bewegung – Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit	4 - 5
Erkältungszeit bei Kindern	6 - 7
Stärkung für ein gesundes Leben	8
Heilpflanzen zur Immunsystem-Stärkung	9
Nutzen Sie die Stärke der Natur!	10
Mit heller Stimmung durch die dunkle Jahreszeit	11
Echinacea – der Rote Sonnenhut	12
Geschenkideen	13 - 15
Cremige Paprika-Cashew Pastasauce	16
Hafermilch-Kakao	17
Aktuelles aus unserer Apotheke	18
Wintergewinnspiel	19



# Bewegung im Herbst & Winter: Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit bringt oft eine Reihe von Herausforderungen für Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden mit sich. Kürzere Tage, kälteres Wetter und der Wunsch nach Gemütlichkeit können dazu führen, dass Sie weniger aktiv werden. Doch gerade im Herbst und Winter ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, um fit und gesund zu bleiben.

Hier sind einige Tipps und Ideen, wie Sie auch bei kaltem Wetter aktiv bleiben können.

## Warum Bewegung im Herbst und Winter wichtig ist

- 1. Stärkung des Immunsystems:** Regelmäßige Bewegung unterstützt Ihr Immunsystem und hilft, Erkältungen und Infektionen vorzubeugen. Sportliche Aktivität fördert die Zirkulation von Immunzellen im Körper und stärkt Ihre Abwehrkräfte.
- 2. Wohlbefinden und Stimmung:** Bewegung setzt Endorphine frei, die natürlichen Stimmungsaufheller Ihres Körpers. Gerade in den dunkleren Monaten, wenn die Tage kürzer sind, kann Sport helfen, Winterdepressionen und Stimmungstiefs zu vermeiden.
- 3. Körperliche Fitness:** Auch im Winter ist es wichtig, Ihre körperliche Fitness aufrechtzuerhalten. Regelmäßige Bewegung hilft, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, Ihre Muskulatur zu erhalten und Gewichtszunahme zu verhindern.
- 4. Energie und Vitalität:** Bewegung steigert Ihre Energielevel und kann helfen, die Müdigkeit zu bekämpfen, die oft mit der dunklen Jahreszeit einhergeht.

## Ideen für Bewegung im Herbst und Winter

**Wandern und Spaziergehen:** Nutzen Sie die frische, kühle Luft für ausgedehnte Spaziergänge oder Wanderungen. Der Herbst bietet mit seinen bunten Laubfarben eine wunderschöne Kulisse, und im Winter kann ein Spaziergang im Schnee besonders erfrischend sein.

**Indoor-Workouts:** Wenn das Wetter ungemütlich ist, können Sie auf Indoor-Workouts umsteigen. Yoga, Pilates oder Heimtraining mit Fitnessgeräten sind effektive Möglichkeiten, um aktiv zu bleiben, ohne das Haus zu verlassen.

**Schwimmen:** Ein Besuch im Hallenbad kann eine ausgezeichnete Möglichkeit sein, sich fit zu halten. Schwimmen ist ein Ganzkörpertraining, das gelenkschonend ist und gleichzeitig Ausdauer, Kraft und Flexibilität verbessert.

**Skifahren und Rodeln:** Wenn Sie die Möglichkeit haben, in den Schnee zu kommen, sind Wintersportarten wie Skifahren, Snowboarden oder Rodeln großartige Möglichkeiten, sich im Freien zu bewegen und Spaß zu haben.

**Fitnesskurse:** Viele Fitnessstudios und Sportvereine bieten spezielle Kurse für die Wintermonate an. Kurse wie Zumba, Aerobic oder Spinning sind eine gute Möglichkeit, sich in der Gruppe zu motivieren und fit zu bleiben.

**Hausarbeit als Training nutzen:** Auch alltägliche Aufgaben wie das Schneeschaufeln, Aufräumen oder Gartenarbeit können als körperliche Aktivität betrachtet werden. Diese Tätigkeiten halten Sie in Bewegung und sorgen dafür, dass Sie die kalten Monate aktiv verbringen.

## Tipps für sicheres Training im Winter

- ✓ Aufwärmen nicht vergessen: Besonders im Winter ist es wichtig, sich gründlich aufzuwärmen, um Verletzungen durch Kälte oder steife Muskeln zu vermeiden.
- ✓ Richtige Kleidung: Tragen Sie atmungsaktive, aber warme Kleidung, die Sie trocken hält und vor Kälte schützt. Schichten Sie Ihre Kleidung, um flexibel auf Temperaturänderungen reagieren zu können.
- ✓ Hydratation: Auch im Winter ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken. Die kalte Luft kann genauso dehydrierend wirken wie die warme Jahreszeit.
- ✓ Sicheres Training: Achten Sie auf die Wetterbedingungen, insbesondere bei Glätte oder Schnee. Verwenden Sie rutschfeste Schuhe und seien Sie vorsichtig bei Outdoor-Aktivitäten.

### Fazit

Bewegung im Herbst und Winter ist entscheidend für Ihre körperliche und mentale Gesundheit. Nutzen Sie die kühleren Monate, um abwechslungsreiche und angenehme Wege zu finden, aktiv zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Egal ob Sie draußen unterwegs sind oder Indoor-Workouts bevorzugen – die Hauptsache ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und die Vorteile der Bewegung nutzen, um fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

**Bleiben Sie aktiv und genießen Sie die saisonale Vielfalt an Möglichkeiten, um sich fit zu halten und die kalte Jahreszeit mit Energie und Lebensfreude zu erleben!**



**Mariazeller Cold Cream 30ml € 9,80**

Wertvolle Pflanzliche Öle bieten Schutz vor Regen, Schnee und Kälte.



**Mariazeller Sportgel 100ml, € 19,90**

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



**Mariazeller Weihrauchcreme 100ml, € 23,10**

Für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel und Muskeln. Unterstützt den Bewegungsapparat.



**Mariazeller Magnesium Kapseln 60Stk., € 21,90**

Zur Gesunderhaltung von Muskeln und Nerven.



## Erkältungszeit bei Kindern

---

Gerade in der Herbst- und Winterzeit, sind Schulen und Kindergärten ein Platz, wo sich schnell eine Erkältungswelle ausbreitet. Häufige Erkältungen sind in jungen Jahren nichts Außergewöhnliches, da das kindliche Immunsystem erst noch trainiert werden muss. Eine Erkältung, auch als grippaler Infekt bezeichnet, ist eine Infektion der oberen Atemwege.

Typische Symptome sind meist Schnupfen mit einer verstopften oder laufenden Nase, Husten, Halsschmerzen und eventuell auch leichtem Fieber. Besonders kleine Kinder neigen dann häufig zu Unruhe, Weinerlichkeit und einem unruhigen Schlaf. Der Raphi Brustbalsam kann vor allem nachts Abhilfe schaffen, um den Schlaf des Kindes zu verbessern. Die Inhaltsstoffe machen die Nase frei und erleichtern somit das Durchatmen.

Den wohltuenden Balsam kann man bis zu drei Mal täglich sanft auf der Haut (Brust, Rücken) einmassieren. Kinder haben in dieser Zeit oft ein erhöhtes Nähe Bedürfnis, machen Sie es sich bequem, kuscheln Sie mit Ihrem Kind und lesen Sie ein Buch gemeinsam. Viel Erholung und Schlaf hilft dem Abwehrsystem bei der Bekämpfung des Infekts.

Dennoch kann ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft sehr wohltuend sein. Gehen Sie nach draußen! Ein Waldspaziergang ist aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit ideal. Achten Sie auch auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, es hält die Schleimhäute in Nase, Hals und Bronchien feucht. Bei Fieber kann es helfen den Flüssigkeitsverlust durch fiebriges Schwitzen wieder auszugleichen.

### Weitere Tipps können sein:

Insbesondere bei Babys, die bis zu ihrem 6. Lebensmonat ausschließlich durch die Nase atmen, kann es hilfreich sein, ein Handtuch oder Ähnliches unter die Matratze zu legen. Dadurch wird der Oberkörper leicht erhöht, was die Atmung erleichtern kann.

Der Raphi Engelwurz balm macht mit seinen enthaltenen ätherischen Ölen die Nase frei, erleichtert das Atmen und belastet die Nasenschleimhäute nicht. Den Balsam auf Stirn, Nasenrücken und um die Nase herum einmassieren. Bei Babys und Kleinkinder ist es ideal den Balsam beim schlafenden Kind aufzutragen, um das Reiben in die Augen zu vermeiden. Sollte das Einschmieren um die Nase herum zu intensiv sein kann man den Balsam bei Kindern auch auf den Fußsohlen auftragen, da die Inhaltsstoffe auch so gut aufgenommen werden.

Hängen Sie ein feuchtes Tuch neben dem Bettchen auf. Dadurch wird die Raumluft befeuchtet und das wirkt sich positiv auf die Atmung der Kinder aus. Hilfreich ist auch regelmäßiges Lüften, wenn es nicht zu kalt ist.

Wenn Babys unter einer verstopften Nase leiden, können spezielle Nasensauger hilfreich sein.

Um das Immunsystem vorab zu unterstützen, empfiehlt es sich die Raphi Immuno Kügelchen einzunehmen. Sie unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, helfen eine gesunde Darmflora zu erhalten, erhöhen die Widerstandsfähigkeit des Körpers und schützen den Körper vor freien Radikalen.



**Raphi Cold Cream**  
30ml, € 8,90

Wertvolle pflanzliche Öle schützen zarte Haut bei Regen, Schnee und Kälte, auch für die zarte Babyhaut geeignet.



**Raphi Bronchienwohl Saft**  
100ml, € 9,90

Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Abhusten.



**Raphi Bronchienwohl Kügelchen**  
30 ml, € 17,60

Unterstützen die Auflösung von Schleim und erleichtern das Abhusten, beruhigen Hustenreiz, unterstützen einen gesunden Atmungstrakt und das Immunsystem.



**Raphi Immuno Kügelchen**  
30ml, € 17,60

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



**Raphi Brustbalsam**  
50ml, € 11,90

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



**Raphi Engelwurz Balsam**  
30ml, € 11,40

Die enthaltenen Ätherischen Öle machen die Nase frei, erleichtern das Atmen und belasten die Nasenschleimhäute nicht.



**Raphi Thymiansalbe**  
30ml, € 14,10

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



**Raphi Lippenbalsam**  
5ml, € 4,50

Natürliche Öle sorgen für weiche, geschmeidige Lippen.

# Stärkung für ein gesundes Leben!

Das Immunsystem ist das beeindruckende Verteidigungssystem unseres Körpers, das uns vor Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und anderen schädlichen Stoffen schützt. Es besteht aus einem komplexen Netzwerk von Zellen, Geweben und Organen, die zusammenarbeiten, um uns gesund zu halten. Doch wie bei jedem komplexen System ist auch das Immunsystem auf eine sorgfältige Pflege angewiesen, um seine volle Leistung entfalten zu können.

In einer Welt voller Stress, ungesunder Ernährung und Umweltverschmutzung wird unser Immunsystem oft auf eine harte Probe gestellt. Umso wichtiger ist es, proaktiv Maßnahmen zu ergreifen, um unsere Abwehrkräfte zu stärken und unser Wohlbefinden zu fördern.

## Was braucht Ihr Immunsystem, um optimal zu funktionieren?

- 1. Nährstoffe:** Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien sind essenziell für ein starkes Immunsystem. Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen spielen eine Schlüsselrolle bei der Unterstützung der Immunabwehr. Sie helfen dabei, Immunzellen zu regenerieren, die Produktion von Antikörper zu fördern und oxidative Stressschäden zu reduzieren.
- 2. Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, reich an frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten, liefert die notwendigen Nährstoffe, um Ihr Immunsystem auf Trab zu halten. Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und Zucker, die entzündungsfördernd wirken können.
- 3. Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Immunsystem. Moderate Bewegung fördert die Durchblutung, hilft bei der Regulierung von Stresshormonen und unterstützt die Funktion des Immunsystems.
- 4. Schlaf:** Ausreichender und erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Regeneration und die Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems. Während des Schlafs führt der Körper wichtige Reparaturprozesse durch und stärkt seine Abwehrmechanismen.
- 5. Stressbewältigung:** Chronischer Stress kann das Immunsystem erheblich schwächen. Techniken wie Meditation, Yoga und tiefes Atmen können helfen, den Stresspegel zu senken und das Immunsystem zu unterstützen.

## Immunsystem-Stärkung

Die Natur bietet eine beeindruckende Vielfalt an Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten zur Unterstützung der Gesundheit und des Immunsystems genutzt werden.

Diese Pflanzen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Verbindungen, die dazu beitragen können, die körper-



eigenen Abwehrkräfte zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern.

## Warum Heilpflanzen für Ihr Immunsystem wichtig sind

Heilpflanzen haben einzigartige Eigenschaften, die das Immunsystem auf verschiedene Weise unterstützen können:

- 1. Antioxidative Wirkung:** Viele Heilpflanzen enthalten potente Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und Zellschäden verhindern. Diese antioxidative Wirkung hilft, das Immunsystem vor oxidativem Stress zu schützen und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- 2. Entzündungshemmende Eigenschaften:** Chronische Entzündungen können das Immunsystem belasten und zu gesundheitlichen Problemen führen. Heilpflanzen wie Kurkuma und Ingwer sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften, die dabei helfen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu entlasten.
- 3. Immunstärkende Verbindungen:** Bestimmte Pflanzen enthalten Verbindungen, die direkt die Immunantwort unterstützen können. Echinacea zum Beispiel ist bekannt dafür, die Produktion von Immunzellen zu fördern und die Abwehrkräfte gegen Infektionen zu stärken.

# Heilpflanzen zur Immunsystem-Stärkung

---

## 1. Propolis

Propolis, auch als Bienenkittharz bekannt, wird von Bienen verwendet, um ihre Bienenstöcke zu schützen. Es hat starke antimikrobielle, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften. Propolis kann das Immunsystem stärken, indem es die Abwehrkräfte gegen Bakterien, Viren und Pilze unterstützt. Zudem wirkt es als natürlicher Immunbooster, der die körpereigenen Schutzmechanismen aktiviert und die Heilung fördert.

## 2. Echinacea (Sonnenhut)

Echinacea, oder Sonnenhut, ist wohl eine der bekanntesten Heilpflanzen zur Unterstützung des Immunsystems. Diese Pflanze wird oft verwendet, um die Produktion von Immunzellen zu fördern und die Abwehrkräfte gegen Erkältungen und Infektionen zu stärken. Studien haben gezeigt, dass Echinacea die Dauer und Schwere von Erkältungen reduzieren kann und eine effektive Hilfe für das Immunsystem bietet.

## 3. Linde

Die Linde, insbesondere ihre Blüten, wird in der traditionellen Medizin zur Unterstützung bei Erkältungen und fieberhaften Erkrankungen eingesetzt. Lindenblüten haben schweißtreibende und entzündungshemmende Eigenschaften, die bei der Linderung von Erkältungs- und Hustenbeschwerden hilfreich sind. Sie fördern die Schweißproduktion, was zur natürlichen Regulierung der Körpertemperatur beiträgt und das Immunsystem unterstützt.

## 4. Hagebutte

Hagebutten sind die Früchte der Wildrose und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C aus. Dieses Vitamin ist entscheidend für die Stärkung des Immunsystems und die Bekämpfung von Infektionen. Zudem enthalten Hagebutten Antioxidantien und entzündungshemmende Verbindungen, die zur Unterstützung des Immunsystems und zur Reduzierung von Entzündungen beitragen.

## 5. Holunder

Holunderbeeren sind für ihre immunstärkenden Eigenschaften bekannt und werden oft zur Linderung von Erkältungen und Grippe eingesetzt. Sie sind reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, und enthalten starke Antioxidantien, die das Immunsystem unterstützen. Holunderbeeren können helfen, die Dauer und Intensität von Erkältungen zu verkürzen und die Abwehrkräfte zu stärken.

## 6. Quendel

Quendel, auch als "Wilder Thymian" bekannt, ist eine Pflanze mit mächtigen antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Quendel kann das Immunsystem unterstützen, indem er die Atemwege reinigt und die Abwehrkräfte gegen Atemwegs-erkrankungen stärkt. Die ätherischen Öle im Quendel wirken keimhemmend und tragen zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems bei.

## 7. Mädesüß

Mädesüß ist eine Pflanze, die traditionell zur Linderung von Erkältungen und fieberhaften Erkrankungen verwendet wird. Sie enthält Salicylsäure, die entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften hat, die bei der Behandlung von Fieber und Schmerzen nützlich sein können. Mädesüß kann helfen, das Immunsystem zu unterstützen und die Symptome von Erkältungen und Grippe zu lindern.

## Anwendung im Alltag

Heilpflanzen können auf vielfältige Weise in Ihre tägliche Routine integriert werden. Sie sind in Form von Tees, Kapseln, Tinkturen oder als Zutaten in Lebensmitteln erhältlich. Für die bestmögliche Wirkung ist es wichtig, Heilpflanzen regelmäßig und in der richtigen Dosierung zu verwenden.



# Kraft für Ihre Abwehr Nutzen Sie die Stärke der Natur!



## Mariazeller Immun+ Spray

Unterstützt und stärkt das körpereigene Immunsystem.

30ml .... € 18,90



## Mariazeller Grippwohl Elixier / Kügelchen

Unterstützt das natürliche Abwehrsystem des Körpers und erleichtert das Abhusten von Schleim aus dem Atemtrakt.

50ml / 30ml .... € 18,90



## Mariazeller Immuno Elixier/ Kügelchen

Unterstützt und stärkt das körpereigene Immunsystem.

50ml / 30ml .... € 18,90



## Mariazeller Bronchienwohl Elixier / Kügelchen

Für einen gesunden Atemtrakt. Unterstützt die Auflösung von Schleim und erleichtert das Aushusten.

50ml / 30ml .... € 18,90



## Mariazeller Sternanis Kapseln

Helfen Viren und Bakterien in der Winter und Erkältungszeit unschädlich zu machen.

60 Stk. .... € 23,90



## Mariazeller Hagebutten Pulver

Natürlicher Vitamin-C-Lieferant, unterstützt das Immunsystem, für gesunde Gelenke, Knochen, Knorpel.

50g .... € 9,90



## Mariazeller Bronchienwohl Tee

Fördert die Auflösung, den Abtransport und den Auswurf von Schleim – für eine gesunde Schleimhaut.

60g .... € 9,60

# Mit heller Stimmung durch die dunkle Jahreszeit

In den Herbst - und Wintermonaten lässt das Wetter oft zu wünschen übrig - es ist an vielen Tagen kalt, nass und neblig. Die Sonne als unser Energiespender Nummer Eins lässt sich nur selten bis gar nicht blicken. Durch das frühe Dunkelwerden spenden kurze Wintertage auch zu wenig Licht und dieser Lichtmangel kann bei vielen auf das Gemüt schlagen. Der Antrieb wird weniger, das Schlafbedürfnis und der Appetit nehmen oft zu. Viele fühlen sich müde und leben zurückgezogener. Diese Symptome verschwinden in der Regel im Frühjahr wieder, es gibt aber ein paar Dinge, die Sie machen können, damit die Lebensqualität in der dunklen Jahreszeit bestehen bleibt.

## Licht, Luft und Bewegung

Weil das natürliche Licht in den Wintermonaten knapp ist, sollten Sie jede Möglichkeit für einen (wenn auch nur kurzen) Aufenthalt unter freiem Himmel bei Tageslicht nutzen. Bei Sonnenschein tanken Sie Sonnenstrahlen, das ist auch möglich, wenn Sie das Fenster öffnen und eine Zeit lang die Sonne genießen. Licht, das auf das Auge trifft, ist wichtig, damit im Gehirn das Glückshormon Serotonin produziert wird.

Noch besser ist es, wenn Sie sich, auch bei schlechtem Wetter, wenigstens eine halbe Stunde täglich im Freien bewegen. Körperliche Aktivität sorgt generell für eine bessere Stimmung, weil der Hirnstoffwechsel positiv beeinflusst wird. Statt eines Mittagsschläfchens warme Jacke anziehen, Haube aufsetzen und los geht's zu einem kleinen Spaziergang im Schnee.

## Soziale Kontakte und Geselligkeit

Wenn es früher dunkel wird, neigt man eher dazu, zurückgezogener zu leben. Soziale Kontakte tun der Stimmung aber gut, geben Halt und lenken von Stress und Problemen ab. Damit ist aber nicht der weihnachtliche Pflichtbesuch bei der Großtante gemeint. Sie müssen auch nicht jede Weihnachtsfeier besuchen, wenn das mit Stress verbunden ist.

Es gilt Qualität vor Quantität. Nutzen Sie die langen Winterabende doch einmal für eine Verabredung mit Menschen, die Ihnen guttun und die Sie schon lange treffen wollten.

Falls der vorweihnachtliche Stress zu schaffen macht, kann man mit einer Pflanze, der Rosenwurz, die Belastung reduzieren. Unsere Mariazeller Rhodiola Kapseln machen die vielfältigen Aufgaben der Vorweihnachtszeit leichter.

## Schöne Momente im Alltag

Planen Sie bewusst schöne Momente für sich im Alltag und setzen Sie diese auch um. Wie wäre es mit einem warmen Entspannungsbad am Abend, einem feinen Duftöl in der Duftlampe und einer Tasse Tee? Planen Sie Zeit dafür ein und genießen Sie ein paar Momente für sich!

## Ernährung

In der dunklen Jahreszeit ist es hilfreich, vermehrt Lebensmittel in die Ernährung aufzunehmen, die reich an der Aminosäure Tryptophan sind. Diese Lebensmittel verbessern die Stimmung, weil Tryptophan die Vorstufe des Glückshormons Serotonin im Gehirn ist. Tryptophanreiche Lebensmittel sind zum Beispiel

Bananen, Bitterschokolade, Haferflocken, viele Nussarten, Emmentaler und Huhn. Für die Bildung von Serotonin aus Tryptophan sind B-Vitamine wichtig, hier kann man mit einem guten Vitamin - B - Komplex Präparat mithelfen. Ein Vitamin, das im Herbst und Winter zusätzlich zu gesunder Ernährung zugeführt werden soll, ist Vitamin-D. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel ist mitverantwortlich für die Entstehung der sogenannten Winterdepression. Nicht nur auf die Knochen, sondern auch auf die Stimmung hat die Zufuhr von Vitamin-D positiven Einfluss.

## Duschgel Energie, 200ml € 11,30

Der spritzig-herbe Duft des Edeltannenöls in Verbindung mit zartem Schaum belebt Ihre Lebensgeister und bringt neue Energie. Nach einem anstrengenden Tag sorgt das ätherische Öl für einen freien Kopf und pure Entspannung.



## Mariazeller Vitamin C Kapseln, 60 Stk., € 16,10

Natürliches Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



## Mariazeller Immuno Tee, 90g, € 9,90

Natürliche Antioxidantien und Vitamin C aus der Hagebutte unterstützen das körpereigene Abwehrsystem, spenden Kraft und Energie und unterstützen die körperliche Leistungsfähigkeit.



Auch die kalte Jahreszeit hat ihre wunderschönen Seiten, wie Advent, Weihnachtskekse und Spaziergänge im frischen Schnee.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Tipps helfen, die gute Laune zu behalten. Und denken Sie daran, der nächste Frühling kommt bestimmt.



# Echinacea – der Rote Sonnenhut

Der Rote Sonnenhut stammt aus Südamerika und gehört zu den immunsystemstärkenden Pflanzen. Drei Arten werden als Heilkraut genutzt: der Schmalblättrige Sonnenhut (*Echinacea angustifolia*), der Purpur Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) sowie der Blasse Sonnenhut (*Echinacea pallida*).

Er kurbelt das Immunsystem ordentlich an und kann helfen, die Abwehrkräfte des Körpers zu aktivieren und die Dauer sowie Schwere von Erkältungen und Grippe zu reduzieren. In der Pflanze kommen Alkamide und Polysaccharide vor sowie ätherisches Öl und Kaffeesäure-Abkömmlinge wie die Cichoriensäure.

## Verwendete Pflanzenteile

Kraut (*Echinaceae herba*), Wurzel (*Echinaceae radix*)

## Vorkommen

Nord-, Südamerika, Europa

## Anwendungsformen

Tee, Tinkturen, Kapseln, Tabletten, Säfte

## Wirkung

Antiinfektiös, entzündungshemmend, immunsystemstärkend, schweißtreibend, antiseptisch, antiviral, antifungisch, ödemhemmend

## Einsatzmöglichkeiten

**Unterstützung des Immunsystems:** Besonders in der Erkältungs- und Grippezeit.

**Behandlung von Atemwegserkrankungen:** Kann helfen, Symptome von Bronchitis zu lindern.

**Wundheilung:** In äußerlicher Form zur Unterstützung der Heilung von Schnittwunden oder Insektenstichen.

## Hinweise zur Anwendung

- Sonnenhutpräparate sollten nicht länger als zehn Tage angewandt werden. Wenn eine Erkältung länger anhält oder Infekte häufig wiederkehren, sollte ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden.
- Menschen mit Allergien gegen Korbblütler sollten vorsichtig sein und keinen Sonnenhut zu sich nehmen.
- Heute weiß man, dass Echinacea bei vorbeugender Einnahme Allergien vorbereiten kann. Im Krankheitsfall ist es allerdings ein sehr gutes Mittel, um das Abwehrsystem in seiner Arbeit zu unterstützen.
- Generell ist der Echinacea eine wertvolle Pflanze in der Naturheilkunde, die nicht nur für ihre gesundheitlichen Vorteile geschätzt wird, sondern auch eine schöne Ergänzung für den Garten darstellt!

# HEILSAME WEIHNACHTSGESCHENKIDEEN

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



## Mariazeller Wohltuende Weihnacht

1 x Handcreme 50 ml  
1 x Lippenbalsam Stift 4 ml  
€ 14,50



## Mariazeller Räuchermischung

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



## Mariazeller Likör Kombi

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



## Mariazeller Teezeit

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



## Mariazeller Edeltanne & Zirbe

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





APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718



### Mariazeller Adventzeit

1 x Advent Tee 150 g  
1 x Räuchermischung Harmonie 25 g  
€ 18,90

### Mariazeller Zirben Duo

1 x Zirben Schnaps 350 ml  
1 x Zirben Likör 350 ml  
€ 21,50



### Mariazeller Schlaf schön Paket

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

### Mariazeller Zirben Edition

1 x Zirben Schnaps 700 ml  
1 x Naturseife Zirbe 90 g  
€ 25,90

### Mariazeller Advent Set

1 x Advent Likör 350 ml  
1 x Advent Tee 150 g  
€ 25,90



### Mariazeller Wohlfühlpaket klein

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



### Mariazeller's Original

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





APOTHEKE UND DROGERIE ZUR  
**GNADENMUTTER**  
SEIT 1718



### Mariazeller Likör Trio

- 1 x Edelbitter 350 ml
  - 1 x Kräuterlikör 350 ml
  - 1 x Jubiläumlikör 350 ml
- € 38,90

### Mariazeller Paket Tanne

- 1 x Tannenwipfel Saft 250 ml
  - 1 x Edeltannenduft 50 ml
  - 1 x Tannensalbe 100 ml
- € 40,10



### Mariazeller Likör Duo

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



### 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



### Mariazeller Sportler Paket

- 1 x Sportgel 100 ml
  - 1 x Magnesium 60 Kps.
  - 1 x Vitamin D3 K2 Tropfen 15 ml
  - 1 x Lippenbalsam Stift 4 ml
- € 52,90



### 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



# Cremige Paprika-Cashew Pastasauce

## Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudel  
100 g Cashews (in Wasser einweichen)  
2 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
300 g Tomaten  
2-3 EL Olivenöl  
Chiliflocken, geräucherte Paprika, Salz & Pfeffer  
150-200 ml Pasta-Wasser  
3-4 EL Hefeflocken  
einen Spritzer Zitronensaft  
Basilikum (frisch)  
Parmesan zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Paprika, Knoblauch, Zwiebel und Tomaten mit dem Öl und Gewürzen für ca. 30 Minuten bei 200 Grad Ober- / Unterhitze backen.
2. Anschließend mit den Cashews, Pasta Wasser und Hefeflocken pürieren.
3. Nach Geschmack würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

REZEPT  
TIPP



## Gewusst? Welche Gemüsesorte enthält am meisten Vitamin C?

Unter den gängigen Gemüsesorten enthält die **rote Paprika** mit etwa 140 mg pro 100 g das meiste Vitamin C.

# Hafermilch-Kakao

## Zutaten:

500 ml Hafermilch  
1 EL Kakaopulver  
1 TL Agavendicksaft oder Honig  
Für den Feinschliff: Gewürzkekspulver Hildegard von Bingen

## Und so funktioniert's...

Im ersten Schritt die Hafermilch in einem Topf erhitzen. Vorsicht, die Milch soll nicht kochen! Sobald die Milch zu dampfen beginnt, das Kakaopulver hinzufügen und mithilfe eines Schneebesens einrühren.

Als nächstes den Agavendicksaft oder Honig hinzugeben und gut umrühren. Den Kakao probieren - bei Bedarf noch etwas Süße hinzufügen.

Die heiße Schokolade auf zwei Tassen verteilen und servieren. Nach Belieben mit aufgeschäumter Hafermilch (Tipp! Hafer Barista verwenden, ist fantastisch aufschäumbar) und einer Prise Gewürzkekspulver bestäubt garnieren.



**Köstlich zum Kakao schmecken die Hildegard von Bingen Gewürzkekse.**

**TIPP**

Dazu benötigt man:

1 kg Dinkelmehl  
4 gestrichene TL Weinstein Backpulver  
4 Eier  
400 g Rohrzucker  
Zitronenschale von einer Zitrone  
500 g Butter  
50-80 g Gewürzmischung HvB  
200 g gemahlene Mandeln

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, den Teig anschließend eine Stunde lang kühl stellen.

Dünn auswalken, Formen ausstechen oder Rechtecke Ausradeln (zeitsparender bei der Menge)  
8-12 min bei 180-200 Grad backen.



**Gewürzkekspulver Hildegard von Bingen**  
**50g.... € 7,80**  
Zutaten: Zimt, Muskatnuss und Gewürznelke



# Aktuelles aus unserer Apotheke

## Führungen im Advent

an den 5 Adventwochenenden

**Donnerstag und Freitag:** 14.00 Uhr  
**Samstag, Sonntag und Feiertag:** 11.00 und 14.00 Uhr

Für Gruppen ab 10 Personen und Voranmeldung ist eine Führung auch außerhalb dieser Zeiten möglich.

**Führungsdauer:** ca. 1 Stunde

**Eintrittspreis:** 5 Euro pro Person – inkl. Verkostung



## Vitamin-D Testaktion

Fühlen Sie sich oft müde, antriebslos oder kränklich? Hat sich Ihre Stimmung schon einmal besser angefühlt? Dann wird es vielleicht Zeit, Ihren Vitamin-D-Spiegel testen zu lassen.

Vitamin-D spielt eine entscheidende Rolle für Ihr Wohlbefinden. Deshalb starten wir die Vitamin-D-Aktionswochen! Besuchen Sie uns in der Apotheke „Zur Gnadenmutter“ bis zum 31. Dezember 2024 und profitieren Sie von diesem Angebot.

In nur 15 Minuten erfahren Sie Ihren Vitamin-D-Wert und erhalten wertvolle Tipps zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Kosten pro Person: € 9,50  
Wir bitten um Voranmeldung.

### Zusätzliches Testangebot in der Apotheke:

Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Harnsäure, CRP, HbA1c und COVID19 AG

### Mariazeller Vitamin D3/K2 Tropfen, 15ml € 15,60

Vitamin D3 ist an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt, darunter der Knochenstoffwechsel, die Muskelfunktion, die Zellteilung, die Zahngesundheit und die Immunabwehr. Bekannt ist das Vitamin vor allem als wichtiger Nährstoff für die Knochen und für seinen Beitrag zu einem funktionierenden Immunsystem. Vitamin K2 kommt in unterschiedlich langen „Seitenketten“ vor, die darüber entscheiden, wie gut es vom Körper aufgenommen wird. Es trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei und spielt eine wichtige Rolle für die Gesunderhaltung der Knochen.



# Winter – Gewinnspiel

## So funktioniert's:

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

Auch als "Wilder Thymian" bekannt:

		E		D		L
--	--	---	--	---	--	---

**1.Preis:** Weihnachtspaket Mariazeller Energie Lieferant (im Wert von €56,90)

**2.Preis:** Weihnachtspaket Mariazeller Likör Trio (im Wert von €38,90)

**3.Preis:** Weihnachtspaket Mariazeller Advent Set (im Wert von €25,90)

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Sommer-Gewinnspiels, Frau Sommerer 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 31.12.2024 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 210 DW 38 oder  
schreiben Sie uns ein E-Mail: [versand@zurgnadenmutter.at](mailto:versand@zurgnadenmutter.at)