



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Österreichische UNESCO-Kommission

Imperialisches Kulturerbe/Nationales Patrimoine

Apothekeneigene Hauspezialitäten
aberrkannt 2010



APOTHEKE UND DROGERIE ZUR
GNADENMUTTER
SEIT 1718

www.zurgnadenmutter.at

MARIAZELLER GESUNDHEITSBOTE

GESUND WERDEN – GESUND BLEIBEN – GESUNDHEIT NEU ERLEBEN



Herz und Atem
verbinden



In Bewegung
bleiben



Der Safran
Arzneipflanze 2024



Kinderhaut



Schwedenbitter
Maria Treben

Seite 4

Seite 8

Seite 9

Seite 10

Seite 12



Liebe Kundinnen/Kunden,

mit dem wärmenden Sonnenlicht grüßen wir Sie voller Freude und möchten Ihnen einen strahlenden Start in den Sommer wünschen. Der Sommer ist eine Zeit der Erneuerung und des Wachstums, in der wir die Gelegenheit haben, die Schönheit der Natur zu erleben und neue Wege zu erkunden.

Wir hoffen, dass dieser Sommer für Sie voller inspirierender Begegnungen, unvergesslicher Abenteuer und erfrischender Erholungsmomente sein wird.

Auch in dieser Ausgabe haben wir für Sie wertvolle Tipps zusammengestellt. Genießen Sie die warmen Tage, die lauen Abende und die vielen kleinen Freuden, die der Sommer mit sich bringt.

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

Herz und Atem verbinden	4
Kreislaufanregende Übungen	6
In Bewegung bleiben	8
Pflanzenportrait – Der Safran – Arzneipflanze 2024	9
Kinderhaut	10
Ringelblumen Salbe	11
Schwedenbitter Maria Treben	12
Superfood Smoothie	12
Rezept Tipp – Reispfanne mit Safran	13
Ranti Spritz – das Sommergetränk 2024	14



Herz und Atmen verbinden

Auf sein Herz hören

Das Herz hat in vielen Kulturen und Religionen eine tiefe symbolische Bedeutung. Es wird oft nicht nur als ein physisches Organ angesehen, sondern auch als Sitz der Seele und der Emotionen. Diese Vorstellung ist in verschiedenen Kulturen seit Jahrhunderten verwurzelt.

In vielen spirituellen Traditionen wird das Herz als Zentrum der Liebe, des Mitgefühls und der Weisheit betrachtet. Die Vorstellung vom Herzen als Sitz der Lebenskraft und Gefühle spiegelt sich auch in der Sprache wider.

Wir verwenden Begriffe wie „ein gebrochenes Herz haben“ oder „von Herzen lieben“, um emotionale Zustände und Beziehungen zu beschreiben. Diese Metaphern zeigen, wie tief verwurzelt die Bedeutung des Herzens in unserer kulturellen und sprachlichen Landschaft ist.

Diese symbolische Interpretation des Herzens reicht weit über seine anatomische Funktion hinaus und spiegelt die menschliche Erfahrung von Liebe, Mitgefühl, Spiritualität und Vitalität wider.

Die Herzgesundheit sollte uns allen ein besonderes Anliegen sein, denn hier gilt ganz besonders der Spruch: „Vorbeugen ist besser als heilen.“ Achten Sie daher auf einen ausgeglichenen Lebensablauf, gönnen Sie sich reichlich Zeit zum Regenerieren, und hören Sie auf Ihre innere Stimme, die auf ein etwaiges Ungleichgewicht oder Überlastung aufmerksam machen will. Das bedeutet ausreichend Schlaf, Stressabbau, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung. Nehmen Sie sich Zeit für Selbstreflexion und Selbstfürsorge, um Ihre psychische Gesundheit zu fördern.

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und trägt wesentlich zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Versuchen Sie, regelmäßige körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren, sei es durch Spaziergänge, Radfahren,

Schwimmen oder andere Formen von Bewegung, die Ihnen Freude bereiten. Indem Sie einen ausgewogenen Lebensstil pflegen, können Sie das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren und die Gesundheit Ihres Herzens unterstützen.

Neben Veränderung des Lebensstils versuchte man schon seit jeher, durch Stärkung des Herz-Kreislaufsystems mit Heilkräutern, das Leben der Menschen zu verlängern. Zahlreiche Pflanzen wie etwa Weißdorn, Herzgespann, Melisse, Passionsblume, Mistel, Knoblauch, Petersilie oder Galgant, erwiesen sich als heilsam für diesen Bereich.

Das menschliche Herz ist das zentrale Organ des Blutkreislaufs. Es handelt sich um ein muskuläres Hohlorgan. Diesen Muskel können wir mit Hilfe der Herzatmung darin trainieren, mehr in unsere Mitte zu finden und zur Ruhe zu kommen.

Die Herzatmung ist eine Praxis, bei der man sich auf die Atmung konzentriert und versucht, durch bewusstes Atmen und Visualisierung eine Verbindung zum Herzen herzustellen. Durch diese Praxis können wir nicht nur zur Ruhe kommen und unser inneres Gleichgewicht finden, sondern auch unsere Aufmerksamkeit und Energie gezielt auf das Herz lenken.

Die Herzatmung regt den Entspannungsnerv an, der Pulsschlag kann gesenkt werden und Hirn und Herz können besser miteinander kommunizieren. Sie eignet sich auch als Notfallübung in stressigen Situationen. Diese Technik kann Ihnen helfen ruhig und gelassen zu bleiben.

Indem Sie die Atmungsübung regelmäßig praktizieren und in Ihre tägliche Routine integrieren, können Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung verbessern, Ihren Stress reduzieren und eine positive Verbindung zwischen Ihrem Körper und Geist fördern und Sie können mit einem positiven Gefühl in den Tag starten.

Hier sind einige zusätzliche Tipps, um die Herzatmung als Teil Ihrer Morgenroutine zu etablieren:

Feste Zeit festlegen: Legen Sie eine feste Zeit für Ihre Herzatmungsübung fest, idealerweise direkt nach dem Aufwachen. Auf diese Weise wird die Übung zu einem festen Bestandteil Ihrer Morgenroutine.

Ritual schaffen: Schaffen Sie ein kleines Ritual um Ihre Herzatmungsübung herum. Dies könnte das Entzünden einer Kerze, das Abspielen beruhigender Musik oder das Aufsagen einer positiven Affirmation sein, um die Atmosphäre zu verbessern.

Langsam beginnen: Starten Sie mit einer kurzen Herzatmungsübung, die Sie nach Bedarf allmählich verlängern können. Selbst fünf Minuten Herzatmung am Morgen können einen positiven Einfluss auf Ihren Tag haben.

Genießen Sie den Moment: Nutzen Sie die Zeit der Herzatmung, um in den Moment zu kommen und sich auf Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu konzentrieren. Lassen Sie jegliche Gedanken oder Sorgen los und konzentrieren Sie sich vollständig auf Ihre Atmung und Ihr Herz.

ANLEITUNG für die Herzatmung

Eine bequeme Haltung einnehmen, im Liegen oder im Sitzen. Nehmen Sie bewusst Ihren Atem wahr, ohne ihn zu verändern. Aufkommende Gedanken und Gefühle dürfen kommen und gehen.

Legen Sie Ihre Hände sanft auf Ihre Brust und schließen Sie Ihre Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz und spüren Sie Ihren Herzschlag. Atmen Sie langsam und tief ein und aus, während Sie sich vorstellen, wie der Atem durch Ihr Herz fließt und sich in Ihrem ganzen Körper ausbreitet. Verweilen Sie für einige Minuten in dieser Position.

Nehmen Sie bewusst wahr, wie der Atem durch den gesamten Körper fließt. Fühlen Sie, wie er beim Einatmen durch Ihre Fußsohlen über Ihre Beine in Ihren Rumpf und schließlich in Ihren Kopf strömt und beim Ausatmen den umgekehrten Weg nimmt.

Lenken Sie Ihren Atem zurück in Ihre Brust und kehren Sie ins Hier und Jetzt zurück. Atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie dann Ihre Augen.

Tipp für ein herzgesundes Leben!

Genießen Sie das Leben und finden Sie Freude daran. Schließen Sie Frieden mit sich selbst und leben Sie im Hier und Jetzt achtsam. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen. Pflegen Sie soziale Beziehungen, die Ihr Herz bereichern und stärken.



Herz Elixier 50ml / Kugeln 30ml €18,90

Für ein gesundes Herz und Herz-Kreislauf-System. Herzstärkend, erhöhen die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, helfen den Blutdruck zu normalisieren, unterstützen die Kontraktionskraft des Herzens sowie die Entspannung der Herzkranzgefäße. Verbessern die Blutqualität, fördern die innere Ausgeglichenheit, das emotionale Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit.



Herz Tonikum 500ml €18,90

Herzstärkend - Unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, einen gesunden Blutdruck sowie die Durchblutung der kleinen Gefäße. Fördert den Blutfluss 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.



Lebenselixier 50ml / Kugeln 30ml €19,50

Die ursprüngliche Rezeptur stammt aus dem Jahre 1835 und hieß Tinctura Longae Vitae (Tinktur für langes Leben). Stärkendes und aufbauendes Elixier für Herz, Kreislauf und Nerven in Zeiten von höheren Anforderungen. Der Weißdorn stärkt unser Herz und unseren Kreislauf. Außerdem hilft er schwankende Blutdruckwerte auszugleichen. Ginkgo fördert die Durchblutung der Gefäße in unserem Körper und die Konzentration. Melisse und Passionsblume führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Taigawurzel und Engelwurz bauen unser Energiesystem auf, fördern die Energieproduktion und Leistungsfähigkeit.



„Auf sein Herz hören“

ist eine Redewendung, die bedeutet, auf seine inneren Gefühle, Intuitionen und Instinkte zu achten, wenn man eine Entscheidung trifft oder eine Handlung ausführt. Es bedeutet, sich von seinem eigenen Empfinden leiten zu lassen, anstatt sich ausschließlich von rationalen Überlegungen oder äußeren Einflüssen beeinflussen zu lassen.

Diese Redewendung betont die Bedeutung des Herzens als Quelle der Weisheit und des inneren Wissens. Oft wird angenommen, dass das Herz auf eine tiefere Ebene des Verständnisses zugreifen kann als der Verstand allein. Menschen verwenden diese Phrase, um anderen zu raten, ihren Gefühlen zu vertrauen und authentisch zu sein, anstatt sich von äußeren Erwartungen oder gesellschaftlichen Normen leiten zu lassen.

In vielen spirituellen Traditionen wird das Hören auf das Herz auch als ein Weg zur spirituellen Erleuchtung angesehen, da es bedeutet, im Einklang mit seiner inneren Natur und seinem wahren Selbst zu sein. Es ist eine Ermutigung, sich selbst treu zu bleiben und im Einklang mit den eigenen Werten und Überzeugungen zu handeln.

Kreislaufanregende Übungen für das Herz

Es gibt verschiedene kreislaufanregende Übungen, die das Herz-Kreislauf-System stärken können.

Einige davon sind:

Aerobe Übungen: Aerobe oder Ausdauerübungen sind sehr effektiv, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Dazu gehören Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Aerobic, Wandern und Rudern. Diese Übungen erhöhen Ihre Herzfrequenz und verbessern die Durchblutung, was zur Stärkung des Herzmuskels beiträgt.

Intervalltraining: Intervalltraining kombiniert kurze Intervalle hoher Intensität mit längeren Erholungsphasen. Diese Art von Training kann besonders effektiv sein, um die Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern und den Stoffwechsel anzukurbeln. Beispiele für Intervallübungen sind Sprintintervalle, Intervallläufe oder Intervallfahrradfahren.

Springseil: Springseil springen ist eine einfache und effektive Übung, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Es erhöht die Herzfrequenz schnell und verbessert die Ausdauer. Versuchen Sie, regelmäßig einige Minuten am Tag zu springen, um von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.



Treppensteigen: Treppensteigen ist eine großartige Übung, um das Herz zu stärken und die Beinmuskulatur zu trainieren. Nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs oder steigen Sie bewusst Treppen hoch und runter, um Ihre Herzfrequenz zu erhöhen und die Durchblutung zu verbessern.

Zirkeltraining: Zirkeltraining ist eine Form des Krafttrainings, das mit aeroben Übungen kombiniert wird. Es umfasst eine Reihe von Übungen, die in schneller Abfolge durchgeführt werden, um den Herzschlag zu erhöhen und die Muskulatur zu stärken.

Ein Beispiel für ein Zirkeltraining könnte sein: Hampelmänner, Liegestütze, Kniebeugen, Burpees oder Bergsteiger. Zirkeltraining ist eine großartige Möglichkeit, Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern.

Tipp für Übungen!

Generell gilt: Beginnen Sie langsam und steigern Sie nach und nach Intensität und Dauer Ihrer Trainingseinheiten.

Produktempfehlungen



Aktiv Tonikum 500ml €18,90

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.



Magnesium Kapseln 60 Stk. €21,90

Zur Gesunderhaltung von Muskeln und Nerven.



Duschgel Frische 200ml €11,30

Der spritzige Duft der Zitrone in Verbindung mit erfrischendem Schaum belebt Ihr Duscherlebnis. Genießen Sie nach einem anstrengenden Tag das wunderbare erfrischende und vitalisierende Hautgefühl.



Herz-Kreislauf Tee 80g €9,60

Herzstärkend, unterstützt einen gesunden Blutdruck, unterstützt die Verminderung der körperlichen und nervlichen Reizbarkeit, unterstützt die Kontraktionskraft des Herzens, die Entspannung der Herzkranzgefäße, den Blutzufluss zum Herzen, unterstützt die gute Funktion des Gefäßsystems, die Elastizität und Stärke der Blutgefäßwände, fördert die Entspannung der Herznerven.



Massageöl Muskelwohl 200ml €17,30

Anregendes Massageöl ideal nach dem Sport. Aktivierendes Rosmarin- und anregendes Edeltannenöl bringen wohltuende Entspannung und Leichtigkeit, speziell an den aktiven Tagen. Auch müde Arme und Beine erhalten mit dem Massageöl ihre Leichtigkeit zurück. Lässt sich ausgezeichnet für die Körperpflege nach dem Sport verwenden.



Bleiben Sie in Bewegung

Warum Bewegung in unserem Alltag so wichtig ist
Bewegung kommt in unserem Alltag oft zu kurz – dabei gibt es viele gute Gründe, regelmäßig aktiv zu sein. Bewegung erhöht die Chancen auf ein längeres, gesundes Leben und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Woche sollten Sie Ihrem Herz zuliebe 150 Minuten aktiv sein, möglichst verteilt auf Einheiten von 30 Minuten.

Ebenso wird das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Osteoporose gesenkt und der Entstehung von Übergewicht vorgebeugt. Auch die psychische Gesundheit wird durch Bewegung gefördert. Bewegung macht Spaß und verbessert die Stimmung kurzfristig, aber auch über längere Zeit.

Unser Körper ist ein wunderbares Zusammenspiel von mehr als 200 Knochen, Muskeln und Gelenken, die Bewegung erst möglich machen. Die Gelenke als Verbindungsstellen zwischen den Knochen leisten hier ganze Arbeit. Um Reibung im Gelenk zu verhindern, wirkt der Knorpel zwischen den Knochen wie ein schützender Polster. Dieser Knorpel wird durch die Gelenksflüssigkeit ernährt und geschmeidig gehalten.

Über die Jahre nutzt sich der Knorpel ab und wird spröde – dies wird als Arthrose bezeichnet und führt zu Beschwerden. Was also tun, wenn es schon da und dort zwickt und die Gelenke knackern? Hier bewahrheitet sich das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet.“

Entgegen der weit verbreiteten Meinung kommt Schonung den Gelenken nicht zugute. Nur ein bewegtes Gelenk produziert ausreichend Gelenksflüssigkeit und ernährt damit den Knorpel.

Um Ihre Gelenke in Schwung zu halten, reicht es schon, leichte Bewegung in den Alltag zu integrieren und Ihre Möglichkeiten zu nutzen: Einmal die Treppe benutzen statt des Aufzugs, geht's auch zu Fuß zur Bäckerei oder mit dem Fahrrad zur Arbeit? Natürlich darf Frau/Mann auch gelenksschonend sportlich aktiv werden – hier bieten sich Sportarten wie Schwimmen, Aquagymnastik, Radfahren, Nordic Walking und leichte Wanderungen an.

Wer seine Gelenksgesundheit verbessern, Knochen und Muskeln schützen und bei schon bestehender Arthrose Schmerzen reduzieren möchte, kann auch gezielt eine Reihe von natürlichen Stoffen zur Unterstützung nutzen:

Hagebutte

Die Hagebutten als leuchtend rote Früchte der wildwachsenden Hundsrose (*Rosa canina*) enthalten einen Wirkstoff, der den gesunden Knorpel schützt, aber auch Gelenksbeschwerden lindert. Hier kann man täglich einen Teelöffel des Pulvers (5 Gramm) in Flüssigkeit oder Joghurt einnehmen.

Weihrauch

Der aus dem Harz des Weihrauchbaumes gewonnene Extrakt wirkt äußerlich, aber besonders bei Einnahme entzündungshemmend bei Arthrose. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Boswelliasäuren, die vor allem im Indischen Weihrauch in hoher Konzentration vorkommen. Bei Gelenksbeschwerden mit Schmerzen empfiehlt sich hier eine dreimal tägliche Einnahme und zusätzlich die lokale, äußere Anwendung.

Grünlippmuschel

Muschelpulverextrakt trägt zum Aufbau gesunder Knorpel und Gelenke bei, und ist somit ein notwendiger Baustoff dafür.

Beinwell

Wie schon im Namen ersichtlich, tut die Beinwellwurzel (*Symphitum officinale*) den Knochen Gutes. Der Extrakt wird in Form von Salben, Gelen oder Cremes äußerlich angewendet und wirkt durch die Inhaltsstoffe Allantoin und Rosmarinsäure abschwellend und schmerzlindernd auf Knochen, Muskeln und Gelenke. Auch Knochenbrüche heilen durch Beinwell besser. Zur äußerlichen Anwendung nach sportlicher Überlastung empfiehlt sich die Kombination mit Arnika, Weihrauch und Weidenrinde als entzündungshemmende und abschwellende Einreibung.

So versorgt sollte einem bewegten Sommer nichts mehr im Wege stehen. Denken Sie daran: „Jede Bewegung zählt.“



Venen Creme

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**



Weihrauch Creme, Weihrauch Kapseln

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 / 90 Stk. € 23,10 / 29,90



Hagebutten Pulver NEU!

Zur Unterstützung des Immunsystems, der Knorpel und Gelenke. Reduziert den oxidativen Stress der Zellen. Reguliert die Verdauung. **50g € 9,90**



Grünlippmuschel Kapseln

Tragen zur normalen Funktion der Gelenke und Knorpel bei. **90 Stk. € 33,70**



Sportgel

Zur Massage vor und/oder nach dem Sport, stärkt und fördert die Durchblutung der Muskulatur. **100ml € 19,90**



SAFRAN – Arzneipflanze des Jahres 2024

„Safran macht den Kuchen gel(b)“, heißt es in einem alten Kinderlied. Bis ins 19. Jahrhundert hinein färbte man Butter, Nudeln oder eben Kuchen mit dem edlen Gewürz. „Za'fran“ ist das arabische Wort für „gelb sein“.

Wirkung

Heute werden Safran und seine Extrakte in der Homöopathie und in der ayurvedischen Medizin in verschiedenen Ländern bei einer Reihe von Anwendungsgebieten eingesetzt. Safran werden sowohl schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften als auch harn- und schweißtreibende Wirkungen nachgesagt. Er soll sich positiv bei Verdauungsbeschwerden, also Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Blähungen auswirken. Die ätherischen Öle unterstützen bei Schwierigkeiten der Atmung, Asthma oder Husten. Bei starkem Husten oder infektiösem Keuchhusten kann Safran zumindest eine Linderung der Symptome bewirken.

Als Gewürz

Das „rote Gold“ ist sehr ergiebig – mit weniger als einer Messerspitze davon kann man ein Gericht für vier Personen würzen. Ein Zuviel der Kostbarkeit schmeckt hingegen unangenehm bitter. Safran verleiht allerlei Fleisch- und Fischgerichten, Reis und Gebäck eine ganz besondere, einzigartige Note und die typische satte, goldene Farbe.

Ernte

Der Safran wird aus den getrockneten orangeroten Stempelfäden der zart lila Blüten der Krokusart *Crocus sativus* gewonnen. Die Ernte erfolgt auch heute noch in reiner Handarbeit – jedes Pflänzchen muss einzeln geerntet und der Blüte dann die bis zu drei Stempelfäden entzogen werden. Für die Herstellung eines einzigen Kilos Safran müssen zwischen 150.000 und 250.000 Blüten geerntet werden – was den hohen Preis des Gewürzes erklärt.

Rezeptidee – Safranmilch

Als Therapieansatz gegen Husten

500 ml Milch mit 0,1 g Safran und 1/2 TL Zimtpulver kurz aufkochen lassen und abgekühlt mit etwas Honig servieren.



Kinderhaut im Sommer

Die Hautpflege von Kindern im Sommer ist besonders wichtig, da ihre Haut empfindlicher auf Sonnenlicht und andere Umwelteinflüsse reagieren kann. Hier sind einige Tipps zur Hautpflege von Kindern während der Sommermonate:

1. Sonnenschutz

Verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) und breitem Spektrum, um sowohl vor UVA- als auch UVB-Strahlen zu schützen. Tragen Sie die Sonnencreme großzügig auf alle exponierten Hautpartien auf, etwa 30 Minuten bevor Sie nach draußen gehen, und erneuern Sie die Anwendung alle paar Stunden oder nach dem Schwimmen oder starkem Schwitzen.

2. Schützende Kleidung

Kleiden Sie Ihre Kinder in leichter, luftiger Kleidung, Kappe oder Sonnenhut, um die Haut vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen.

3. Zeitliche Einschränkungen

Versuchen Sie, Aktivitäten im Freien während der intensivsten Sonnenstunden zwischen 11 und 15 Uhr zu vermeiden, beziehungsweise halten Sie sich im Schatten auf.

4. Hydration

Stellen Sie sicher, dass Ihre Kinder ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Wasser ist die beste Wahl, um Dehydrierung vorzubeugen, besonders bei heißem Wetter und während körperlicher Aktivität.

5. Nachsorge

Nach einem Tag in der Sonne ist es wichtig, die Haut zu beruhigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. Verwenden Sie milde, feuchtigkeitsspendende Cremes oder Aftersun-Produkte, um die Haut zu pflegen und mögliche Irritationen zu lindern.

6. Insektenschutz

Im Sommer sind Kinder oft draußen und können von Insekten gestochen werden. Verwenden Sie insektenabweisende Mittel, um Stiche und Bisse zu verhindern, und überprüfen Sie regelmäßig die Haut auf Zecken.

Indem Sie diese Tipps befolgen, können Sie dazu beitragen, dass die Haut Ihrer Kinder im Sommer gesund, geschützt und frei von Sonnen- oder Insektenproblemen bleibt.



Ringelblumen Salbe

Anwendung:

Die Ringelblumensalbe ist eine großartige Option für die Hautpflege von Kindern, da sie natürliche beruhigende und pflegende Eigenschaften hat und für ihre milde Wirkung bekannt ist.

Hier sind einige Tipps zur Verwendung der Ringelblumensalbe für Kinder:

Hautirritationen: Die Ringelblumensalbe kann verwendet werden, um Hautirritationen bei Kindern zu beruhigen, sei es durch leichte Verbrennungen, Sonnenbrand, Windeldermatitis oder Insektenstiche. Tragen Sie die Salbe großzügig auf die betroffenen Stellen auf, um die Haut zu beruhigen und zu pflegen.

Trockene Haut: Kinderhaut kann im Sommer durch Sonneneinstrahlung und im Winter durch trockene Luft leicht austrocknen. Die Ringelblumensalbe kann helfen, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und Trockenheit zu lindern. Tragen Sie die Salbe regelmäßig auf trockene Hautpartien auf, um sie geschmeidig und hydratisiert zu halten.

Windelausschlag: Bei Babys und Kleinkindern ist Windelausschlag eine häufige Hautirritation. Die Ringelblumensalbe kann helfen, die gereizte Haut im Windelbereich zu beruhigen und zu schützen. Tragen Sie die Salbe bei jedem Windelwechsel auf die gereinigte und getrocknete Haut auf.

Wunden: Wenn Kinder sich kleine Schnitte oder Schrammen zuziehen, kann die Ringelblumensalbe verwendet werden, um die Heilung zu unterstützen und die Haut zu schützen. Tragen Sie die Salbe auf die gereinigte Wunde auf und bedecken Sie diese gegebenenfalls mit einem Verband.

Allgemeine Hautpflege: Selbst, wenn keine spezifischen Hautprobleme vorliegen, kann die Ringelblumensalbe als allgemeine Hautpflege verwendet werden, um die Haut Ihrer Kinder gesund zu erhalten.



Rapi Ringelblumensalbe
30ml € 8,90

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



Rapi Lippenbalsam
5ml € 4,50

Natürliche Öle sorgen für weiche, geschmeidige Lippen.



Rapi Hautwohl Kügelchen
30ml € 17,60

Für eine gesunde Haut, helfen Irritationen zu beruhigen.



Rapi Stiefmütterchensalbe
50ml € 15,30

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



Schwedenbitter

Maria Treben

Der Name leitet sich von einem schwedischen Arzt und Chemiker ab, der im 17. Jhd. ein „Elixier amarum“ entwickelte. Solche Bitterelixiere waren aber schon lange davor in Verwendung, zum Beispiel ist auch von Paracelsus ein ähnliches Präparat bekannt. Die österreichische Kräuterkundige Maria Treben (1907-1991) machte den Schwedenbitter in ihrem Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ (1980) dann richtig bekannt.

Die Zusammensetzung der Kräuter ist sehr uneinheitlich, man findet hier die unterschiedlichsten Mischungen. Die bekannteste ist der „Große Schwedenbitter“ nach Maria Treben mit Aloe, Theriak, Myrrhe, Sennesblätter, Kampfer, Zittwerwurzel, Angelikawurzel, Manna, Rhabarberwurzel, Safran und weiteren Kräutern und Wurzeln. Der hohe Gehalt an Bitterstoffen ist für die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich.

Bitterstoffe regulieren die Verdauung, bewirken eine vermehrte Ausschüttung aller Verdauungssäfte und unterstützen eine gesunde Darmflora. Dementsprechend wird der Schwedenbitter als hilfreiches Mittel bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Fettverdauungsproblemen und Übelkeit eingenommen. Die Einnahmemenge richtet sich nach der Stärke der Beschwerden und kann 3 x täglich (5 – 15 ml) pur oder mit Wasser verdünnt eingenommen werden.

Auch für verschiedene äußerliche Anwendungen ist Schweden-

bitter geeignet. Hier sollte die Haut zuvor mit einer reichhaltigen Salbe (z.B. Ringelblumensalbe) geschützt werden, da sie sonst durch den Alkohol austrocknet. Man kann den Schwedenbitter unverdünnt einreiben oder in Form von Umschlägen oder Wickeln (ein Tuch mit in Wasser verdünntem Schwedenbitter tränken und auflegen, mit trockenen Tüchern abdecken). Hilfreich ist diese Form der Anwendung bei Muskelschmerzen und Verspannungen, sowie bei manchen Formen des Kopfschmerzes (Einreibung der Schläfen).

Mariazeller Schwedenbitter mit Safran

Altbewährtes Bittermittel der Maria Treben.

500 ml € 19,10

Gerne können Sie ihn bei uns auch vorab verkosten.



Superfood Smoothie

Zutaten für 2 Personen

1 Apfel
150 g gemischte Beeren der Saison
5 Stück Minzblätter
50 g Sonnenblumenkerne
150 ml Wasser
Küchenzubehör, Mixer

Zubereitung:

Den Apfel vierteln und entkernen. Danach die Minze und die Beeren waschen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe zu einem glatten Smoothie mixen.

Optional mit etwas Zitronensaft abschmecken.





REZEPT
TIPP

Reispfanne mit Safran

Zutaten für 4 Portionen

400 g Reis
0,1 g Safran (1 Döschen)
200 g Erbsen tiefgekühlt
1 Stange Lauch
250 g große Karotten
1 rote Paprika
1 Zucchini
5 g Butter (1 TL)
100 ml Gemüsebrühe (heiß)

Zubereitung:

Reis nach der Quellreismethode nach Packungsanleitung in Salzwasser mit Safran garen. Inzwischen Erbsen antauen lassen.

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
Karotten schälen mit Paprika und Zucchini klein würfeln.
Butter in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Zucchini, Paprika, Erbsen und Lauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten andünsten.

Brühe zugeben und aufkochen lassen. Reis mit der Gemüse Mischung vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten mit Safran garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

Für heiße Tage und gemütliche Stunden Ranti Spritz

Rezept

2 cl Mariazeller Ranti Putanti
1/8 Weißwein oder Prosecco
Soda zum Auffüllen
Ein paar Eiswürfel & Rosmarinzweig zum Garnieren

Viel Vergnügen wünscht die Apotheke „Zur Gnadenmutter“



Mariazeller Ranti Putanti
350ml/700ml € 16,90 / 26,80



SOMMER – Gewinnspiel

So funktioniert's:

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

Welche Pflanze wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gewählt?

		F			N
--	--	---	--	--	---

1.Preis: Mariazeller Sportler Paket (1x Sportgel 100ml, 1x Magnesium Kapseln 60 Stk., 1x Vitamin D3 K2 Tropfen 15ml, 1x Lippenbalsam Stift 4ml, im Wert von Euro 52,90)

2.Preis: Mariazeller Kleine Herzkur nach Hildegard von Bingen (1x Petersilienhonig Wein 500ml, 1x Galgant-Fenchel Tabletten 50g, im Wert von Euro 31,60)

3.Preis: Mariazeller Schwedenbitter 500ml (im Wert von Euro 19,10)

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Winter-Gewinnspiels, Frau Mürkl sehr herzlich!

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Sie stimmen an der Teilnahme am Gewinnspiel zu sowie, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) verarbeitet werden und erklären sich damit einverstanden, dass Sie brieflich, telefonisch oder per E-Mail über weitere Aktionen der Apotheke und Drogerie „Zur Gnadenmutter“ informiert werden. Diese Zustimmung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Und so funktioniert's: Um an der Verlosung teilzunehmen, müssen Sie die Gewinnkarte vollständig ausfüllen und bis 30.09.2024 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 abgelolten werden. Pro Person ist nur eine Gewinnkarte gültig.





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 Naturheilkunden.

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

Führungen: jeden Samstag von 6. Juli bis 7. September 2024

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 DW 38 oder
schreiben Sie uns ein E-Mail: versand@zurgnadenmutter.at