



Katalog 2022

Gutsmiedl
NATUR-PRODUKTE
www.gutsmiedl.de

LIEBER HILDEGARD-FAN,

nichts ist so ursprünglich wie die Natur. Daher sehen wir es als unsere Pflicht aufzuklären, um so Neugierde auf Bewährtes zu wecken. Während man in unserer technologieverliebten Zeit dazu neigt, Beschwerden isoliert und den Menschen als Summe seiner Organe darzustellen, betont **Hildegard von Bingen** die Ganzheitlichkeit und Individualität des Einzelnen.

Auf unseren Weg haben wir im Jahre 2021 viel erreicht und den Weg für die Zukunft geebnet.

So lernten wir bei unserem inspirierenden Besuch in Bingen Schwester Hiltrud Gutjahr, Benediktinerin der Abtei St. Hildegard in Rüdesheim/ Eibingen kennen, diese schrieb in ihrer Hildegard Predigt:

„Ich darf wirken mit der Schöpfung, die mein Lebensraum ist, da der Mensch ohne die Schöpfung weder leben noch bestehen kann, ist in unseren Tagen der Schrei der Erde (...) im Blick. Solange das Geld, der Profit (...) und Kriege nicht verhindern und es nach wie vor auf unsrem Globus nur um Macht geht, kann es keinen Frieden, keine Gerechtigkeit, keine Heilung für die Menschen geben. Hildegard von Bingen ruft zu uns: O Mensch, erkenne deine Würde und Verantwortung“.

Wir, das Gutmiedl Natur-Produkte Team, erkennen diese Verantwortung an und bringen Ihnen, liebe Kunden, das **Wissen der Hildegard von Bingen in die Gegenwart.**

Mit Achtsamkeit interpretieren wir Hildegards Leitsätze, damit diese mutige Frau in unserem so vollkommen anderem Alltag gut ankommt.

Hildegard hat gezeigt, welche gewaltige Kraft der Mensch hat. Obwohl er klein von Gestalt ist, vermag er viel, wenn er sein Herz öffnet.

Schon im 12. Jahrhundert wusste Hildegard von Bingen um die **Selbstverantwortung eines Jeden** und forderte den Menschen auf, selbst für sein Leben aktiv zu werden. Als Ratgeberin zeigt sie uns, wie man verantwortungsbewusst handelt. Sie zeigt uns, wie wir in Balance mit uns und unserer Umwelt leben können.

Unsere Aufgabe ist es, ihr Wissen fernab von Trends sinnvoll zu vermitteln.

Daher stammen unsere Kräuter, wo immer möglich, aus **Bio-Anbau, Wildsammlungen** oder entsprechen **Apotheken-Qualität**. Unsere Hildegard-Produkte sind geprägt von einer natürlichen Rohstoffauswahl und Bioverfügbarkeit durch hochwertige Inhaltsstoffe und Nährstoffdichte.

Unsere Inspiration bleibt dabei weiterhin Hildegards Wissen um die Kraft der Natur. Und auf eine Fortsetzung dieser spannenden Reise zusammen mit Ihnen freuen wir uns sehr.

Mit bitterkräftigen Grüßen



Ihr Malte Wurm
Geschäftsführer



INHALTSVERZEICHNIS

- | | |
|---|------------------------------------|
| 02 Editorial | 22 Lichtengelsuppe |
| 04 Über Hildegard von Bingen | 23 Literatur |
| 06 Hildegards Bitterstoffe | 24 Infos zum Fasten |
| 08 BITTERKRAFT!® ORIGINAL | 25 Fastenpaket |
| 10 BitterKraft!® Original Signature Edition | 26 MUNDPFLEGE |
| 11 BitterKraft!® Original Saft | 27 Mundöl mit Kräutern |
| 12 BitterKraft!® Original Vital | 28 Rebaschen Zahncreme |
| 13 RELAX | 29 VORSORGE |
| 14 Hildegards Kaffee-Veredler | 30 Dignatio! |
| 15 Hildegard Tropfen | 31 Calmina! |
| 16 FASTEN & DETOX | 32 BEAUTY |
| 17 Flohsamenschalen | 33 BitterKraft!® Creme |
| 18 Kräuter-Kissen | 34 Veilchen Creme |
| 19 Bärwurz | 35 Amarum Aurum |
| 20 BasenKraft! | 36 TEAPOD - the tea atelier |
| 21 Kloster-Tee | 37 Bio-Tees |

Qualität. Service. Werte seit über 800 Jahren.

Gutmiedl Natur-Produkte GmbH – Landsberger Strasse 302 – 80687 München
Telefon: 08441/87 99 737 – Fax: 08441/87 99 749 – bestellung@gutmiedl.de

www.gutmiedl.de

Folgen Sie uns auf Social Media ♥ Facebook & Instagram.



ÜBER 800 JAHRE WEISHEIT

In dieser unstillen Zeit:
Hildegard von Bingen
begeistert.
Ihr Wissen schafft
Struktur und Vertrauen.



Die Naturheilkunde der Antike war zu Hildegards Epoche so gut wie in Vergessenheit geraten. Die noch junge **Äbtissin Hildegard von Bingen** (1098-1179) musste sich ihre Erfahrungen als couragierte Naturwissenschaftlerin aus der **Volkshelkunde** selbst erarbeiten.

Hildegard von Bingen weckt mehr als nur Neugierde auf ihre Werke: Nicht nur war sie Verfasserin von zahlreichen naturwissenschaftlichen Schriften sondern auch **Poetin, Mystikerin** und eine durchaus streitbare **Kämpferin** für die Rechte der Frauen. Sie gilt als eine der beeindruckendsten Gelehrten des 12. Jahrhunderts und ist über die Grenzen ihrer Heimat hinaus bekannt.

Zur damaligen Zeit und bis zum Ende der Renaissance waren die Klöster Kulturträger Nummer Eins in Europa. Hildegard machte sich vor allem in ihrer Lebens-

mitte daran, zwei hochwissenschaftliche Werke zu verfassen - **Causae et Curae** (Ursachen und Heilung) und **Physica** (Über die Natur).

Diese sind wegweisend für die künftige westlich geprägte **Naturwissenschaft**. Als Theologin erfüllte Hildegard in ihren Visionen einen liebevollen, sanften Gott. Als streitbare Rebellin hat sie sich bis ins hohe Alter gegen die Indoktrination des Klerus gestellt. Dennoch war sie bei den Mächtigen und Einflussreichen als Ratgeberin willkommen. Ohne das Erbe dieser mutigen Frau würde die Kultur des Mittelalters dumpf und glanzlos erscheinen.

Gesundheit ist für Hildegard mehr als sich in methodischen Begriffen beschreiben lässt, Wohlbefinden ist immer das **Gleichgewicht der Seele**. In neuerer Zeit findet Hildegard mit ihren Vorstellungen von Natur und Ernährung große

Beachtung. Auch deswegen gibt es eine stark wachsende Nachfrage nach einer Ganzheitlichkeit der Hildegard von Bingen.

Das Ziel der **Hildegard-Lehre** besteht darin, Gleichgewicht in Körper und Bewusstsein zu bringen und ein langes, erfülltes Leben zu ermöglichen. Sie ist ein Ausdruck der uralten und gleichzeitig hochaktuellen Kunde vom Leben. Hildegards Augenmerk liegt auf dem Wissen um die Macht der Natur, die sie als Einbindung des Individuums in die Einzigartigkeit der Schöpfung begreift.

Denn mit **Hildegards Weisheit** zu arbeiten ist ein bemerkenswerter Weg.

„So wie der Erdboden, der oft nicht sichtbar aus unzähligen Organismen besteht, der Nährstoffe filtert und Wurzeln versorgt, damit Pflanzen atmen, genauso - sagt Hildegard - ist für jeden in der Natur gesorgt“.

Sie wusste, dass jeder Teil großzügig gibt, was er hat und dafür bekommt, was er braucht. Weil im Universum alles zusammengehört und nur gemeinsam, wie ganz von selbst funktioniert.

Heute sehen viele Menschen nicht nur den Segen, sondern auch die Grenzen der Naturwissenschaft. Sie wissen um die Gegensätze, die sich zwischen dem wissenschaftlich-systematischen Denken in der Trennung von Körper und Geist ausdrücken. Doch da vermittelt Hildegards Weisheit um die Pflanzen eine besondere Ruhe und stärkende Impulse, die jeder für sein Leben nutzen kann.



BITTER-
STOFFE

RELAX

FASTEN &
DETOX

MUND-
PFLEGE

VORSORGE

BEAUTY

TEAPOD

BITTERSTOFFE - HILDEGARDS BODYGUARDS

DESHALB SIND BITTERSTOFFE SO GESUND!

Wann haben Sie das letzte Mal Bitteres gegessen?

Heute enthalten Gemüse und Salate nicht nur weniger Vitamine als früher, sondern auch weniger Bitterstoffe. Bitterstoffe gehören zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Heute weiß man, dass ihnen wichtige bioaktive Funktionen zugeschrieben werden, indem sie - ähnlich wie die primären Pflanzenstoffe (Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate) - einen direkten Einfluss auf die Stoffwechsellvorgänge des Organismus haben. Aus modernen Gemüsesorten und anderen Nahrungsmitteln hingegen ist zugunsten eines süßeren Geschmacks der Großteil der Bitterstoffe herausgezüchtet worden. So ist es in der heutigen Zeit kaum mehr möglich, ursprünglich bittere Speisen zu sich zu nehmen.

Zu wenig Bitteres kann krank machen ...

Der Verlust der Bitterstoffe hat jedoch einen großen Nachteil für den Organismus. Denn die ehemals natürliche „Essbremse“ durch die Bitterstoffe funktioniert nicht mehr so gut wie früher.

Süße Geschmacksempfindungen lassen den Organismus zudem vermehrt Insulin ausschütten. Ein Effekt, der eine übermäßige Appetitsteigerung hervorruft. So nehmen die sogenannten Wohlstandskrankheiten zu, zu denen - neben Übergewicht und Diabetes - ebenfalls funktionelle Störungen des gesamten Verdauungstraktes gehören.

Bitter-herbes Aroma: Der „ungeliebte“ Geschmack

Auch wenn das Wissen um die Wichtigkeit von bitteren Stoffen in unserer Nahrung hierzulande lange in Vergessenheit geraten war, war es vor allem die Äbtissin



Hildegard von Bingen (1098-1179), die die Bitterstoffe zu einem wesentlichen Bestandteil der Klostermedizin machte und somit dafür sorgte, dass bitterstoffhaltige Kräuter von da an immer wieder zur Heilung eingesetzt wurden.

„Fatburner“ aus der Natur

Bitterstoffe heizen die Verdauung und Stoffwechsel an, befreien von Schlacken und erleichtern auf diese Weise sogar das Abnehmen. Aus heutiger Sicht könnte man sagen, dass bittere Kräuter und Wurzeln natürliche Schlankmacher sind.

Darüber hinaus aktivieren sie die Verdauungsdrüsen wie Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse, wodurch die Verdauung schneller und vollständiger abläuft.

Bitterstoffe sind ein Immun-Booster

Bittere Pflanzen-Inhaltsstoffe wie Angelikawurzel oder Artischocke haben ein großes Wirkungsspektrum. Sie wirken nicht nur auf den Verdauungstrakt, sondern auch auf das Herz-Kreislauf-System und die Harnwege.

Bitterstoffe kräftigen die Magen- und Darmschleimhäute, die wichtigsten Immunbarrieren unseres Körpers. Bitterstoffe helfen der Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit und regulieren eine gestör-

te Verdauung. So können auch Gifte, Stoffwechselschlacken, Viren und Bakterien sowie Pilze leichter abtransportiert und ausgeschieden werden, der Körper bleibt gesund.

Bitterstoffe sind stark basisch

Sie entsäuern sanft den heutzutage fast immer übersäuerten Organismus, schaffen ein Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren. Und damit stärken Bitterstoffe auch das natürliche Abwehrsystem im Körper.



Erfahren Sie mehr zum Thema auf
www.gutsmiedl.de/webinar-gutsmiedl
oder scannen Sie den QR-Code.

BITTERKRAFT!® ORIGINAL TROPFEN DER KLASSIKER SEIT ÜBER 25 JAHREN

NICHT IRGENDEINE REZEPTUR

Denn in BitterKraft!® Original finden Sie alles, was Sie im Kloostergarten nicht missen möchten. Kräuter präsentieren sich von ihrer besten Seite: Angelika- und Enzianwurzel, Kardamomsamen, Kurkuma, Zimtrinde, Galgant, Ingwer, Artischocke und Mariendistelkraut. Wo immer möglich, stammen die Pflanzen aus heimatlichen Wildsammlungen. Mit ihren unvergleichlichen Charakteristika vereint BitterKraft!® Original unsere allerbesten Kräuter in einem Glas.

SCHMECKT NACH NATUR

Für BitterKraft!® Original werden die Pflanzen monatelang kalt angesetzt, sie werden nicht klar filtriert. Merkmale dieser qualitätserhaltenden Behandlung sind eine natürliche Trübung und feinste Spuren der Kräuter. Mit ihnen nutzt Hildegard von Bingen das gesamte „Orchester“ der Pflanzenstoffe – und das Tropfen für Tropfen.

ÖKO-ZERTIFIZIERTE QUALITÄT

Wir haben unsere einzigartigen Herstellungsverfahren verfeinert. So erhalten Sie Ihre BitterKraft!® in zertifizierter Bio-Qualität.



BitterKraft!®
Original

PZN	Name	Inhalt	Beschreibung	empfohlener Verkaufspreis	Grundpreis pro 100 ml
11141301	BitterKraft!® Original	20 ml	Für Handtasche, Jackett, Office!	8,99 €	44,95 €
04651935	BitterKraft!® Original	100 ml	Perfekte Einsteigergröße, Flasche reicht 4 aromatische Wochen.	19,99 €	19,99 €
04651941	BitterKraft!® Original (Kundenliebling!)	200 ml	Angesagter Genuss, Flasche reicht 8 genussvolle Wochen.	34,99 €	17,50 €
15262668	BitterKraft!® Original Spray	20 ml	Für zwischendurch & unterwegs!	11,99 €	59,95 €
16908227	BitterKraft!® Original	2 x 200 ml	Vorratspackung reicht 16 genussvolle Wochen.	64,99 €	16,25 €
16908233	BitterKraft!® Original	4 x 200 ml	XL Vorratspackung reicht 32 genussvolle Wochen.	124,99 €	15,62 €
16908234	BitterKraft!® Original	6 x 200 ml	XXL Vorratspackung reicht 1 Jahr (Jahrespäckung).	169,99 €	14,17 €

BitterKraft!® Original ist BIO!

- **Sehr wenig Alkohol** - nur 22 %. So ist die Haltbarkeit 20 Jahre und mehr
- **Ohne Konservierungsstoffe, ohne Süßstoffe, ohne Geschmacksverstärker**
- **Leichte Dosierung mit Tropfverschluss**
- **Vegan**
- **Bewährte Apotheken-Qualität**
- **Made in Germany**

BitterKraft!® Original & Spray

Typ: Kräuterbitter

Zutaten: Wasser, 22% Alk., Angelikawurzel*, Enzianwurzel*, Kardamomsamen*, Kurkuma*, Zimtrinde*, Galgant*, Ingwer*, Artischocke*, Mariendistelkraut*

*Aus kontrolliert biologischem Anbau

Verzehr: Tropfen: 10-15 Tropfen vor dem Essen
Spray: 1-2 Sprühstöße vor dem Essen



DE-ÖKO-013
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft



BitterKraft!® Original = ohne Verfallsdatum (lt. Gesetz)

BitterKraft!®



DER ETWAS ANDERE GESCHMACK DER BITTERKRAFT!®

„Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfung und er bereitet eine gute Verdauung“, so schreibt Hildegard von Bingen über den Wermut in ihrer Physika. Die BitterKraft!® Original Signature Edition enthält alle wertvollen Essenzen der Bitterkräuter, verfeinert mit Wermut. Der Wermut sorgt für einen abgerundeten vollmundigen Geschmack und lässt das Bittere verträglich auf der Zunge erscheinen.

BitterKraft!® Original Signature mit Wermut besteht aus sorgfältig ausgewählten Kräutern und Wurzeln, diese Klosterkräuter sind basisch-anregend und als Tropfenform besonders angenehm zu dosieren. Um die besonderen Vitalstoffe zu bewahren, wird **BitterKraft!® Original** etwas grober filtriert. Merkmal dieser qualitätserhaltenden Behandlung ist eine natürliche Trübung mit feinsten Spuren der Naturkräuter.

200 ml



€ 39,99

Grundpreis pro 100 ml € 20,00
PZN 17367733

BitterKraft!® Original Signature Edition mit Wermut

Typ: Kräuterbitter

Zutaten: Wasser, Alkohol, Extrakte aus: Angelikawurzel*, Enzianwurzel*, Wermut*, Kardamomsamen*, Kurkuma*, Zimtrinde*, Galgant*, Ingwer*, Artischocke*, Mariendistelkraut*, Alk*. 22% vol.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Verzehr: 10-15 Tropfen vor dem Essen



DE-ÖKO-013
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

BitterKraft!®

BITTERKRAFT!® ORIGINAL SAFT - IHR FRUCHTIGER START IN DEN TAG

Die BitterKraft!® Original Säfte mit Bitterstoffen ist ein Geschmackserlebnis mit Berücksichtigung der Naturmedizin. Dank der enthaltenen Bitterkräuter wie Enzian und Galgant tragen unsere Fruchtsäfte zum Stoffwechsel bei und regen die Verdauung an. Nach altbewährter Ernährungslehre stärken Bitterstoffe zudem das Immunsystem und sorgen für bessere Abwehrkräfte.

Die BitterKraft!® Original Säfte basieren auf einer natürlichen Süße der Früchte, denn auf die Zugabe von Zucker wurde verzichtet. Dadurch entfalten sich reine, naturbelassene Aromen. Beide Fruchtsäfte können zudem sehr gut mit Mineralwasser gemischt und dem eige-

350 ml



je € 12,49

Grundpreis pro 100 ml € 3,57
rot PZN 17367756
gelb PZN 17367762



nen Ernährungsplan angepasst werden. Das Gute der Natur steckt in unseren reinen Fruchtsäften, wodurch Sie neue Energien für den Alltag schöpfen können!

BitterKraft!® Original Saft gelb

Typ: Bittersaft

Zutaten: Orangensaft 35%* Birnensaft 24%* Sanddornmark 15%* Hagebuttenmark 15%* Vogelbeersaft 6%* Ingwersaft* Auszüge aus Enzian* Auszüge aus Galgant* Wasser.

*= aus kontr. biologischen Anbau

Verzehr: Verdünnt mit Mineralwasser im Verhältnis 5:1, mit Eiswürfeln oder pur genossen.

BitterKraft!® Original Saft rot

Typ: Bittersaft

Zutaten: Aroniasaft 30%*, Holundersaft 21%*, Apfelsaft 20%*, Johannisbeersaft schwarz 15%, Vogelbeersaft 5%*, Brombeersaft 4%*, Ingwersaft*, Auszüge aus Enzian*, Wasser.

*= aus kontr. biologischen Anbau

Verzehr: Verdünnt mit Mineralwasser im Verhältnis 5:1, mit Eiswürfeln oder pur genossen.



DE-ÖKO-001
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

VITAL PULVER MIT 8 WERTVOLLEN HILDEGARD KRÄUTERN

Für ein Leben voller fein-herber Aromen. Geht so einfach: eine Messerspitze vom Pulver auf die Zunge geben und, wer will, einen Schluck Wasser nachtrinken. Hinterher normal essen. Dabei schmeckt BitterKraft![®] Vital nicht nur vor den Mahlzeiten, sondern ist eine ideale Prise auf die Zunge für zwischendurch. Unsere Bitter-Fans lieben das unverwechselbare Aroma der genussvollen Kräuter.

KRÄUTER PUR - OHNE ALLES

Die haben's in sich: Hildegard beschreibt einzigartige Pflanzen, damit der gesunde Organismus in Harmonie bleibt. Nach über 800 Jahren erkennt man, dass sich Hildegards Wissen in erstaunlicher Weise mit den Ansätzen der modernen Wissenschaft deckt.

Das sind keine schnell gemahlene Pflanzen - wie bei anderen Produkten!

BitterKraft![®] Vital wird mit sehr viel Aufwand hergestellt: Für eine hohe Wertigkeit werden die Kräuter monatelang extrahiert und dann schonend getrocknet, so ist der Inhalt optimal ausgewogen. Die Dose reicht ergiebige 14 Wochen und mehr.

- **ALKOHOLFREIE VARIANTE**

- **IDEAL ZUM VERFEINERN VON SPEISEN**

100 g


€ 32,99

Grundpreis pro 100 g € 32,99
PZN 02566361



BitterKraft![®] Vital

Typ: Bittermittel

Zutaten: Extraktpulver von Angelikawurzel, Enzianwurzel, Blutwurz, Zimtrinde, Mariendistelfrüchte, Kurkuma, Kardamomsamen.

Alkoholfrei.

Nährwertinformation

	pro 100 g
Energie	1399kJ/330kcal
Fett	0,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,17 g
Kohlenhydrate	76,5 g
davon Zucker	13,0 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,06 g

Verzehr: 1 Messerspitze (ca. 5g) vor dem Essen auf die Zunge geben. Wer mag kann einen Schluck Wasser nachtrinken. Oder eine Prise in Wasser auflösen.

Hinweis: Sollte sich das Pulver im Laufe der Zeit verhärtet, so ist das kein Qualitätsnachteil. Mit dem Mixer auflockern oder so belassen, einen Krümel abbrechen und einspeicheln.



RELAX

BITTER-
STOFFE

RELAX

FASTEN &
DETOX

MUND-
PFLEGE

VORSORGE

BEAUTY

TEAPOD

HILDEGARDS KAFFEE-VEREDLER

EINE KLEINE PRISE VOLLER GLÜCK

Eine grandiose Gewürzvielfalt gestaltet ein stimmungsvolles Aroma in Ihrer Tasse. So wird der Bohnenkaffee im Handumdrehen besonders fein und bekömmlich. Gönnen Sie sich eine Prise vom sinnlichen Hildegards Kaffee-Veredler **direkt in Ihren Bohnenkaffee**.

Schließen Sie die Augen und gehen Sie auf eine besondere Reise: Sie erleben Gewürze, auf dessen ursprünglichen Eigenschaften schon Hildegard von Bingen vertraute. Erlesenes aus dem Naturgarten wie Kardamom, Zimt, Pfeffer, Paprika, Muskat, Rosmarin, Ingwer, Kurkuma und eine Spur von Kristallsalz verfeinern den Bohnenkaffee. So wird jede noch so kleine Kaffeepause zum Genussmoment. Bitte noch eine Tasse: Einfach eine Löffelspitze in den Filter oder direkt in den Kaffee geben und genießen.

- Harmonisiert den Säureüberschuss im Bohnenkaffee
- Macht den Bohnen-Kaffee bekömmlicher und genussvoller
- Ist zuckerfrei und ausgewogen
- Nach der 5-Elemente-Lehre der Hildegard von Bingen

30 g
vegan

€ 16,90

Grundpreis pro 100 g € 56,33
PZN 17895395



Hildegards Kaffee-Veredler

Typ: Kaffee-Gewürzmischung für den Kaffee

Zutaten: Kardamom, Zimt, Pfeffer schwarz, Paprika edelsüß, Muskat, Rosmarin, Ingwer, Kurkuma, Kristallsalz

Verzehr: Eine Löffelspitze zum „normalen“ Bohnenkaffee dazugeben und sich vom besonderen Aroma verzaubern lassen!

Hinweis: Ist das Obst zu sauer oder braucht Ihr Dessert mehr Pepp? Einfach mit einer Prise Hildegards Kaffee-Veredler verfeinern.

HILDEGARD TROPFEN

HILDEGARDS KRAFTQUELLE FÜR DIE SEELE

Bei Überforderung, Stress und Anspannung oder in Phasen, wo man einfach mehr erwartet, bietet Hildegard von Bingen „nervenstärkende“ Glückbringer aus dem Klostergarten.

Diese Kräuter und Wurzeln überzeugen durch ein harmonisches Zusammenspiel und ergeben ein feines geschmackliches Aroma. Die aufeinander abgestimmte Komposition aus Pflanzenextrakten in den Hildegard Tropfen ist ein idealer Begleiter für die sonst schwierigen Alltagssituationen.

Verfeinert mit Honig, bekommen sie so ihren feiwürzigen, unverwechselbaren Charakter.

Situativ im Notfall oder wann immer man sie braucht: 4-8 Hildegard Tropfen auf die Zungen geben.

Bei ständiger Überforderung: Morgens und abends je 4-8 Tropfen, langsam einspeicheln.

Die **Hildegard Tropfen** sind perfekt für daheim und unterwegs.

20 ml

€ 12,99

Grundpreis pro 100 ml € 64,95
PZN 01689995



Hildegard Tropfen

Typ: Notfall Tropfen

Zutaten: Wasser, Alkohol, Honig, Extrakte aus Galgant, Kampfer, Habichtskraut, Fenchel und Veilchen

Verzehr: Einfach 4-8 Tropfen im Mund zergehen lassen.

FASTEN & DETOX

FLOHSAMENSCHALEN mit Bertramwurzel

Hildegard weiß, auf die Schalen der kleinen, rotbraunen Samen ist Verlass. Die Flohsamenschalen zeichnen sich durch ihren äußerst hohen Ballaststoffgehalt aus. Sobald man sie in Flüssigkeit gibt, entwickeln sie sanfte Schleimstoffe und quellen auf das bis zu 30-fache ihres Volumens auf.

Spürbar anders

Die Flohsamenschalen sind den ganzen Flohsamen vorzuziehen, da sich die ballaststoffreichen und quellenden Eigenschaften vermehrt in den äußeren Schalen befinden. Daher am besten jeden Tag gleich morgens von den gemahlenen Flohsamenschalen mit Bertramwurzel ½ bis 1 Teelöffel essen. Dazu ausreichend Wasser oder Tee trinken.

Angenehm

Ein Quellenlassen der Flohsamenschalen ist nicht nötig.

Das ist liebevolle Pflege für den gesunden Darm! Mit ihrem neutralen Geschmack passen sie perfekt ins Müsli, in Gebäck und Smoothies.

Ideal umsorgt

Der extrem hohe Ballaststoffgehalt bringt ein prima Bauchgefühl. Mit dem Zusammenspiel der besonderen Bertramwurzel - Hildegards liebster Pflanze - entsteht ein ausgezeichneter synergetischer Effekt zur natürlichen Darmpflege.

Regelmäßig

Am besten jeden Morgen ½ bis 1 Teelöffel Flohsamenschalen essen. Dazu reichlich trinken.

250 g


€ 10,49

Grundpreis pro 100 g € 4,20
PZN 11018380



Flohsamenschalen mit Bertramwurzel

Typ: Flohsamenschalen mit Bertramwurzel

Zutaten: 99% Flohsamenschalen, 1% Bertramwurzel, gemahlen

Nährwertinformation

	pro 100 g
Energie	90 kJ/21 kcal
Fett	0,55 g
- gesättigte Fettsäuren	0,07 g
Kohlenhydrate	1,7 g
- Zucker	0,10 g
Eiweiß	2,38 g
Salz	0,06 g

Verzehr: ½ - 1 Teelöffel (1 TL = 2,5 g) mit reichlich Flüssigkeit (mind. 250 ml) trinken oder einrühren.

Hinweis: Flohsamenschalen benötigen keine Quellzeit und sind sofort trinkbereit!

BITTER-
STOFFE

RELAX

FASTEN &
DETOX

MUND-
PFLEGE

VORSORGE

BEAUTY

TEAPOD

KRÄUTER-KISSEN

für Leberwickel

VERDIENTE AUSZEIT VOM ALLTAG

In dieser Zeit der Digitalisierung und Informationsflut wünscht man sich oft nichts sehnlicher als sich zu entspannen. Mit seiner duftenden Pflanzenkomposition passt das Kräuter-Kissen für Leberwickel in jedes Zeitbudget und schafft im Alltag ganzheitliche Harmonie. Die frisch gepflückten Wildpflanzen verführen Sie auf eine duftende Bergwiese. Nach Hildegards Rezepturen sorgen die Kräuter an acht aufeinanderfolgenden Tagen für Entschleunigung pur.

So geht Entspannung

Hängen Sie das Kräuter-Kissen in einem Sieb über einen Topf mit kochendem Wasser bis es feuchtwarm ist. Das Kissen auf die rechte Bauchseite (Leberseite) legen und kuschelig eingepackt 20 Minuten alle Gedanken loslassen. Verwenden Sie es so an 7 aufeinanderfolgenden Tagen. Am 8. Tag wird aus dem Kräuter-Kissen ein wohltuendes Fuß- oder Kräuterbad. Kochen Sie es dazu 5 Minuten

lang in einem großen Topf mit Wasser auf und gießen Sie den Sud in eine Wanne. So bringen Sie Geist und Seele in positiven Einklang.

Alternativ können Sie es in die Nähe Ihres Bettes platzieren und als Schlafkissen verwenden.

Größe: ca. 16 x 16 cm

Bezug: unbehandelte Baumwolle

1 Kissen á 180 g

€ 16,99

PZN 07791619



KRÄUTER-KISSEN für Leberwickel

Typ: Kräuterkissen für Leberwickel

Zutaten: Leinsamen, Wermutkraut, Schafgarbe, Lavendel, Mariendistel, Salbei, Ysop und Hirschtungenfarn

Anwendung: Hängen Sie das Kräuter-Kissen in einem Sieb über einen Topf mit kochendem Wasser bis es feuchtwarm ist. Das Kissen auf die rechte Bauchseite (Leberseite) legen und kuschelig eingepackt 20 Minuten alle Gedanken loslassen

BÄRWURZ BIRNENHONIG MISCHPULVER

Birnbrei - blitzschnell fertig!

Natürliche Birnbrei-Kur für einen aktiven Darm

Nach der Rezeptur der Hildegard von Bingen eignet sich der Birnbrei mit altbewährter Heilkräuter-Gesundheitsmischung ideal als Darmpflegeprodukt.

Eine Birnbrei-Kur vitalisiert den Darm, aktiviert den Stoffwechsel und reinigt von innen. Ebenso ist die Kur laut Hildegard von Bingen besonders hilfreich bei Kopfschmerz und Wetterfühligkeit.

Die sanfte Darmsanierung mit dem Bärwurz-Birnenhonig Mischpulver, scheidet über den Darm und die Haut Abfälle und Giftstoffe wie Medikamente, Stresshormone, Säure und freie Radikale aus.

So funktioniert eine Birnenbei-Kur:

Dem Bärwurz Birnenhonig Mischpulver werden 8 Birnen beigefügt. Die gesamte Mischung wird aufgekocht und je nach Geschmack mit Honig gesüßt.

Während einer Birnenbei-Kur wird der Birnenbei 3-mal täglich verzehrt. Dabei empfiehlt sich den Brei einen Moment im Mund zu behalten, bevor er heruntergeschluckt wird.

Für einen vitalen, regenerierten und entlasteten Darmtrakt empfiehlt sich eine Birnenbei-Kur circa 2-3 mal im Jahr. Die Darmpflege-Kur umfasst eine Dauer von rund 3 Wochen.

70 g



€ 13,49

Grundpreis pro 100 g € 19,27
PZN 07791625



Bärwurz Birnenhonig Mischpulver

Typ: Birnbrei-Gewürzmischung, gemahlen

Zutaten: Bärwurz (35%), Galgant, Süßholz, Pfefferkraut

Verzehr: Mit dem Bärwurz Birnenhonig Mischpulver kochen Sie Hildegards harmonisierenden Birnbrei. Nach alten Rezepturen sollen Sie vom Birnbrei 1 TL morgens, 2 TL mittags, vor dem zu Bett gehen 3 TL genießen.

DAS NATURTALENT FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Trinkfertig, mit Milchsäurekulturen, Ur-Dinkel und vielen Hildegard-Kräutern! Angereichert ist die BasenKraft! Original mit ausgewählten Wildkräuterpflanzen, die Hildegard für den inneren Ausgleich empfiehlt. Sie ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wertigkeit und entfalten gemeinsam ihre außergewöhnlichen Charaktereigenschaften. Lecker zum Trinken oder fürs Müsli. Durch die natürliche Süßung von Apfelsaft bedarf es keiner weiteren Süße.

Starten Sie morgens mit der BasenKraft! Original in einen guten Tag. Es ist ein Lebensmittel mit hohem Anspruch, denn es ...

- ist ein reines, hochwertiges Getränk mit **lebendigen Milchsäurekulturen** aus Öko-Ur-Dinkelvollkornbrot,

- schonend verarbeitet und gewissenhaft hergestellt: Aus der Ur-Dinkelsorte Oberkulmer Rotkorn,
- belebt mit Steinsalz und Wasser aus den Alpenvorland,
- voller Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Spurenelemente,
- ein natürliches Lebensmittel - 100% Natur! Ohne Konservierungs-, Geschmacks-, Aroma- und Farbstoffe,
- idealer Begleiter bei einer gesunden Ernährung oder beim Basen-Fasten.

Ergiebig: Morgens 1 EL in lauwarmem Wasser genießen. Flasche reicht etwa 21 Tage.

- **OHNE ALKOHOL!**

330 ml



€ 23,99

Grundpreis pro 100 ml € 7,27
PZN 07321919

BasenKraft! Original

Typ: Alkoholfreies Getränk mit Milchsäurekulturen

Zutaten: Wasser, Dinkel-Vollkornbrot* (angekeimter Dinkel* 95%, Roggensauerteig*, Steinsalz), Birkenblätter*, Brennnessel*, Galgant*, Apfelsaft*, Quitte*, Süßholzwurzel*, Ysop*, Selleriekraut*, Bertram*, Edelkastanie*, Wermut*

* aus kontrolliert biologischem Anbau

Nährwertinformation

	pro 100 ml
Energie	10,8 kJ/2,5 kcal
Fett	0 g
- gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0,16 g
- Zucker	0,16 g
Eiweiß	0,39 g
Salz	0,1 g

Verzehr: 15 ml BasenKraft® Original (1 EL) in ½ Glas lauwarmem Wasser morgens verdünnt trinken.



DE-ÖKO-037
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft



KLOSTER-TEE *Bio-Qualität*

WÄRMENDER KRÄUTERTEE MIT HILDEGARD KRÄUTERN

So geht Feierabend! Das vollmundig zarte Aroma wärmt und steigert die Behaglichkeit. Abgestimmt ist der Geschmack mit milder Melisse und Süßholz, so dass diese Kräutertee-Auslese zu einem unerreichten Genuss wird.

Die Eigenschaften von speziell ausgewählten Zutaten wie Ingwer, Birkenblätter und Brennnessel ergeben eine gelungene Kräuterkomposition. Somit bekommen Sie auf natürlichem Weg ein leichtes, angenehmes Körpergefühl.

Der unkomplizierte KLOSTER-TEE ist auch gut zur Fastenbegleitung beim Hildegard Basen-Fasten geeignet. Sein Aroma ist genussvoll-lieulich.

Spülen Sie die Tasse oder die Kanne kurz mit heißem Wasser aus. Verwenden Sie frisch sprudelnd kochendes Wasser zum Aufgießen des Tees.

Sie haben die Wahl - Sie können den KLOSTER-TEE auf 2 Arten zubereiten:

Auf 1 Liter sprudelnd kochendem Wasser nehmen Sie etwa einen gehäuften Esslöffel KLOSTER-TEE oder nach Geschmack etwas mehr.

- Für ein liebliches Aroma ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nur so erhalten Sie ein sicheres Lebensmittel.
- Mögen Sie lieber die anregende Schärfe des Ingwers? Dann lassen Sie den Tee auch mal länger ziehen.

100 g



€ 5,99

Grundpreis pro 100 g € 5,99
PZN 00449964

Angebot:
2 x 100g

für nur € 10,48

KLOSTER-TEE

Typ: Kräutertee

Zutaten: Ingwer, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Melissenblätter, Süßholzwurzel

Verzehr: Auf 1 Liter sprudelnd kochendem Wasser nehmen Sie etwa einen gehäuften Esslöffel KLOSTER-TEE oder nach Geschmack etwas mehr.



DE-ÖKO-039
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft



LICHTENGEL SUPPE

Bio-Qualität

WERTVOLLE DINGELGRIESS-SUPPE MIT HILDEGARD KRÄUTERN

Die Lichtengel Suppe mit Dinkelgrieß und den Hildegard-Gewürzen wie Ysop, Quendel und Galgant füllt den Bauch und wärmt die Seele. Sie ist ein perfektes Mittagessen oder eine würzige Zwischenmahlzeit. Einfach ein perfekter Gaumenschmeichler und zum Auslöffeln gut!

Die vegane Dinkelgrieß Lichtengel Suppe steht in Einklang mit der gelebten Tradition und dem Erfahrungsschatz der Äbtissin Hildegard von Bingen.

Es ist ein Lebensmittel mit hohem Anspruch, denn es...

- wird ohne tierische Produkte gefertigt,
- wird weder mit Konservierungs- noch mit Farbstoffen ergänzt,

- steht im Einklang mit der Tradition und dem Erfahrungsschatz der Äbtissin Hildegard von Bingen,
- besteht aus gesunden Kräutern und Gemüse.

Hildegards Geniestreich mit Wildkräutern

In der Lichtengel Suppe finden sich allerhand von Hildegards Lieblingskräutern wieder. Galgant, Ysop, Knoblauch und Liebstöckel sind nur einige von Ihnen. Über den Knoblauch sagt Hildegard folgendes: *“Für Gesunde und Kranke ist Knoblauch heilsamer zu essen als der Lauch.“*

320 g



€ 9,99

Grundpreis pro 100 g € 3,12
PZN 17895403

Lichtengel Suppe

Typ: Suppe

Zutaten: Dinkelgrieß*60%, Meersalz, Maismehl*, Gemüse 8% in veränderlichen Gewichtsanteilen (Pastinake*, Karotten*, Zwiebeln*), Liebstöckel*, Galgant*, Ysop*, Quendel*, Sonnenblumenöl*, Steinpilzpulver*, Ingwer*, Muskatnuss*, weißer Pfeffer*, Knoblauchpulver*

* aus kontrolliert biologischem Anbau



DE-ÖKO-006
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft



LESEN UND NATURKRÄFTE WECKEN

GUTER RAT IST NICHT TEUER

Dr. Nicole Schaezler
VITAL UND GESUND DURCH BITTERSTOFFE

Die Magie und Macht der bitteren Pflanzen, die in Ingwer, Angelikawurzel, Löwenzahn, Schafgarbe, Wermut, Galgant verborgen sind, stellt die bekannte Pflanzenexpertin Dr. Nicole Schaezler ausführlich vor. Denn bittere Pflanzen bergen Schätze! Das sind Kräuter, die jeder kennt, doch kaum einer weiß, welche **Kräfte und Heilwirkungen** in ihnen stecken. Die Natur-Apotheke, die Weisheit der Hildegard von Bingen und des Ayurveda werden anschaulich beschrieben. Spannend gelingt es der Autorin, das **Heilkräuterwissen** aus der Geschichte in die Gegenwart zu holen und für unsere Zeit nutzbar zu machen.

Reich bebildert, 95 S.

€ 12,90

Brigitte Pregonzer, Brigitte Schmidle
EINFACH FASTEN

Das wird Ihnen gefallen, denn beim **Hildegard-Heilfasten** haben Sie keinen Hunger. Alle Fragen werden beantwortet: Was kann ich beim Heilfasten überhaupt essen? Wie vereinbare ich das mit meinem Alltag? Man erhält Tipps, um Fasten Krisen zu überwinden und eine erfolgreiche Fastenzeit zu erleben. Spüren Sie die Glückshormone, die das Heilfasten bereitet und die den Kopf von belastenden Gedanken befreien. Die Autorinnen zeigen, dass das Heilfasten als Chance gilt, zu mehr Klarheit im Leben zu gelangen und erfolgreich der allgegenwärtigen Reizüberflutung des Alltags entgegenzutreten.

Bebildert, 149 S.

€ 14,95



HEILFASTEN

HILDEGARDS SANFTER DETOX PLAN

Fasten ist eine kurze, intensive Auszeit, die eine lohnende Verschnaufpause und Reinigung des Organismus bietet.

Nicht nur nach den Feiertagen bietet das Fasten eine gute Möglichkeit mehr Achtsamkeit im Alltag zu spüren und Körper und Seele zu erfreuen.

Heilfasten nach Hildegard ist eine reine Energiequelle, besonders wenn die Verdauung schwächelt, der Stoffwechsel stottert und man sich schlapp fühlt. Und es ist leicht in den in den Alltag zu integrieren.



Auszeit für Körper und Geist

Fahren Sie schon am besten einige Tage vorher mit dem Konsum von koffeinhaltigem, wie Tee oder Kaffee herunter. Für den Start ist ein entspanntes Wochenende ideal. Denn für die Fastenzeit sollte Körper und Geist darauf eingestellt werden, einfach drauf los ist hier der falsche Ansatz.

Beim Hildegard Heilfasten wird gegessen - allerdings überwiegend basische Lebensmittel, um den Körper zu entlasten. Daher läuft die Stoffwechselerbeit des Körpers wie gewohnt weiter. Der Organismus gerät nicht in den sogenannten Fastenmodus, der den Körper auf Sparprogramm runterfährt. Entlastungsorgane wie Leber, Galle, Lymphsystem, Niere und Darm werden gereinigt und gepflegt.

Sanfte Reinigung

Heilfasten bedeutet Hausputz für den Organismus, der Stoffwechsel kommt in Schwung, und gleichzeitig sinken Blutdruck und Cholesterin. Der Körper wird entlastet und erhält eine Verschnaufpause. Eine wunderbare Umstellung für Körper und Geist.

Hildegard zeigt, wie man sich von Altlasten befreit und danach dem Alltag mit Vitalität und Lebensfreude begegnet.

Erfahren Sie mehr zum Thema auf

www.gutsmiedl.de/wissen/heilfasten

oder scannen Sie unseren QR-Code:



IHRE RUNDUM-WOHLFÜHL-FASTEN-KUR

IM SET NUR
62,99 €
(STATT 85,90€)

**DAS HILDEGARD VON BINGEN FASTEN-BUCH
IM WERT VON 14,95 €
GIBT ES KOSTENLOS DAZU!**



BITTER-
STOFFE

RELAX

FASTEN &
DETOX

MUND-
PFLEGE

VORSORGE

BEAUTY

TEAPOD

MUNDPFLEGE

MUNDÖL MIT HILDEGARD KRÄUTERN

Schritt 1: Verkürztes Ölziehen  dank Hildegard Kräuter

Das milde Mundöl mit Bio-Kräutern enthält eine hochwertige Komposition aus Sonnenblumenöl, Schafgarbe, Galant und Veilchen, die fein aufeinander abgestimmt sind.

Das Ölziehen ist dafür geeignet, um den Mund- und Rachenraum auf natürliche Weise zu reinigen, es verteilt sich dabei im gesamten Mundraum und die Schleimhäute. Dabei nimmt das Bio-Öl sämtliche Stoffe auf, die sich auf der Zunge und zwischen den Zähnen angesammelt haben. Das Öl erreicht auch Stellen, die sich mit einer Zahnbürste nur schwer erreichen lassen.

Idealerweise erfolgt das Ölziehen morgens oder abends vor dem Zähneputzen.

100 ml

€ 9,99

Grundpreis pro 100 ml € 9,99
PZN 06785640



Mundöl mit Hildegard Kräutern

Typ: Mundöl zum Ölziehen

Anwendung: 1 Kaffeelöffel vor dem Zähneputzen im Mund kräftig verteilen. Nach 2-3 Min. ausspucken!

Zutaten: Sonnenblumenöl*, Schafgarbe*, Veilchenblüten*, Galgant*

*Aus kontr. biol. Anbau

Nährwertinformation

	je 100 ml
Energie	3700 kJ/884 kcal
Fett	100 g
- gesättigte Fettsäuren	11,64 g
- einfach unges. Fettsäuren	22,32 g
- mehrf. unges. Fettsäuren	61,44 g
Kohlenhydrate	0 g
- Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

REBASCHEN ZAHNCREME

Schritt 2: Zähneputzen mit frischen Hildegard Kräutern

Die Rebaschen-Zahncreme enthält natürliche Schleifstoffe, die Asche der Weinrebe, für eine angenehme Zahnreinigung. In Kombination mit einer Fülle von Klosterkräutern, wie Eisenkraut, Wermut, Vogelmierle und Myrrhe, eignet sich die Zahncreme für eine nachhaltige und natürliche Mund- und Zahnhygiene.

Die milde Krauseminze macht ein gutes Mundgefühl und gibt einen lang anhaltend frischen Atem.

- ohne zugesetzte Fluoride
- homöopathiegeeignet

75 ml



€ 7,19

Grundpreis pro 100 ml € 9,59
PZN 09001716



Rebaschen Zahncreme

Typ: Basische Zahncreme mit Putzkörpern aus der Asche von Reben

Zutaten (INCI): Aqua, Calcium Carbonate, Glycerin, Sorbitol, Silica, Xanthan Gum, Betaine, Mentha Viridis Leaf Oil, Stellaria Media Extract, Artemisia Absinthium Herb Extract, Verbena Officinalis Extract, Commiphora Myrrha Resin Extract, Charcoal Powder, Limonene

Ohne Zusatz von Fluoriden

Mit natürlichen Putzkörpern



VORSORGE

BITTER-
STOFFE

RELAX

FASTEN &
DETOX

MUND-
PFLEGE

VORSORGE

BEAUTY

TEAPOD

Dignatio![®] BlasenKraft

UNTERSTÜTZT DEN NORMALEN HARNFLUSS

Dignatio![®] BlasenKraft, die altbewährte Rezeptur der Hildegard von Bingen beruhigt eine anfällige, geschwächte und gereizte Blase. Die sanfte Kräuterkur sorgt nachhaltig für eine Stärkung der Blasengesundheit.

Echte Goldrute, Salbei, Gewürzsumach und Pappelknospen ergeben eine ausgewogene Heilkräutermischung. Die milden Kräutertropfen lindern typische Symptome beim Wasserlassen. Heilende Kräuter wirken krampflösend auf den Blasenschließmuskel und machen die Blase widerstandsfähig. Zudem wirkt die Kräuterkombination harntreibend und macht es den Bakterien schwerer, sich in der Blase festzusetzen und sie werden somit schneller ausgespült.

- Ohne Alkohol
- 100% natürliche Inhaltsstoffe
- Mit Vitamin C & Folsäure

100 ml



€ 18,99

Grundpreis pro 100 ml € 18,99
PZN 10745876



Dignatio! BlasenKraft

Typ: Nahrungsergänzungsmittel mit positiven Eigenschaften aus Goldrute, Salbeiblättern, Gewürzsumachwurzelnrinde und Pappelknospen

Zutaten: Wasser, Extrakte aus Goldrutenkraut, Salbeiblätter, Gewürzsumachwurzelnrinde, Pappelknospen, Ascorbinsäure (Vitamin C), Vitamin B9 (Folsäure), Stabilisator Glycerin. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems (körperliche Abwehr) bei. Mit der angegebenen täglichen Verzehrmenge von 100 Tropfen (10 ml) werden 2,16 g Kräuter, 216 mg (270%*) Vitamin C und 60 µg (30%*) Vitamin B9 (Folsäure) aufgenommen. *Referenzmenge für die tägl. Zufuhr gemäß EG1169/2011.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Nährwertinformation

	je 100 ml
Energie	324 kJ/78 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	32,4 g
- Zucker	0 g
- mehwertige Alkohole	32,4 g
- Stärke	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Verzehr: 2 x täglich 5ml (entspricht etwa einem Teelöffel)

Vitamin B 9 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin B 9 trägt zu einer normalen Blutbildung bei.

Calmina![®]

WENN ES NACHT WIRD: SO FREUEN SIE SICH AUF IHR BETT

Anders als klassische Schlafmittel, wirkt Calmina![®] Schlafkraft rein auf natürlicher Basis.

Bei Unruhezuständen oder übersteigter Gedankenaktivität vor dem Einschlafen sind beruhigende Pflanzenextrakte hilfreich. Die Kräfte der enthaltenen Heilpflanzen wie, Baldrian, Lavendel, Passionsblume, Melisse und Hopfen, äußern sich in einer entspannenden und schlaffördernden Wirksamkeit.

Wenn die sorgsam aufeinander abgestimmte Heilpflanzen-Zusammensetzung über einige Wochen eingenommen wird, kann sie zudem zu einer verbesserten Schlaftiefe beitragen.

- Ohne Alkohol
- 100% natürliche Inhaltsstoffe ohne Zusätze
- Enthält Vitamin C und Vitamin B6

100 ml



€ 18,99

Grundpreis pro 100 ml € 18,99
PZN 10745882



Calmina!

Typ: Nahrungsergänzungsmittel mit den harmonischen Eigenschaften aus Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblume und Vitamine.

Zutaten: Wasser, Extrakte aus Baldrianblüten, Hopfenzapfen, Lavendelblüten, Melissenblätter, Passionsblumenkraut, Vitamin C, Pyridoxalhydrochlorid (Vitamin B6), Stabilisator Glycerin. Mit der angegebenen täglichen Verzehrmenge von 90 Tropfen (ca. 10 ml) werden 1,08g Kräuter (0,22g pro Kräutereextrakt), 108mg (135%*) Vitamin C und 500µg (36%*) Vitamin B6 aufgenommen.

*Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß EG 1169/2011.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Keine Verabreichung an Kinder unter 12 Jahren.

Nährwertinformation

	je 100 ml
Energie	324 kJ/78 kcal
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	32,4 g
- Zucker	0 g
- mehwertige Alkohole	32,4 g
- Stärke	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Verzehr: 1 x täglich 5ml (entspricht etwa einem Teelöffel) Vor dem zu Bett gehen auf die Zunge geben.

Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxydativem Stress zu schützen.



BEAUTY

BITTERKRAFT!® CREME

FEINSTE BITTERSTOFFE FÜR BESONDERE ANSPRÜCHE

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut. Ihre Zellen regenerieren langsamer, sie produziert weniger Kollagen und die Haut verliert Feuchtigkeit und Elastizität. Um Ihre Haut langfristig schön zu erhalten und strahlend aussehen zu lassen, ist es wichtig, die passende Hautpflege bereitzustellen. BitterKraft!® Creme übernimmt diese Aufgabe mit dem Besten einer Tagescreme und den bewährten Bitterstoffen unserer BitterKraft!® Originalessenz.

Die reichhaltige Tagespflege eignet sich insbesondere für reife Haut.

Wertvolle Inhaltsstoffe auf Naturbasis:

- **Angelikawurzel:** Stärkt die Haut und baut auf. Wirkt antiseptisch und durchblutungsfördernd.
- **Kurkuma:** Regt die Neubildung roter Blutkörperchen an, um so die Haut zu strahlen. Schützt durch seine antioxidative Wirkung.

- **Galgant:** Geheimtipp für trockene Haut, wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.
- **Olive:** Spendet intensive Feuchtigkeit und macht die Haut weich und geschmeidig.
- **Sheabutter:** Wirkt der Faltenbildung entgegen.

60 ml

€ 17,95

Grundpreis pro 100 ml € 29,92
PZN 17160334

Bestseller-Angebot:
3 Stück

€ 15,99/Stück

BitterKraft!® Creme

Feuchtigkeitsspendende Tagespflege

Typ: Tagescreme

Ingredients: aqua (water), olea europaea (olive) fruit oil, decyl cocoate, pentylene glycol, butyro-spermum parkii (shea) butter, cetearyl alcohol, glyceryl stearate citrate, glycerin, sucrose stearate, tocopheryl acetate, vitis vinifera (grape) seed oil, saccharide isomerate, alcohol, cera alba, sodium levulinate, angelica archangelica root extract, gentiana lutea root extract, sodium stearyl glutamate, xanthan gum, magnolia officinalis bark extract, sodium anisate, alpinia galanga rhizome extract, cinnamomum burmanii wood extract, curcuma longa (turmeric) root extract, cynara cardunculus extract, elettaria cardamomum seed extract, silybum marianum extract, zingiber officinale (ginger) root extract, litsea cubeba fruit oil, citral*, citric acid, sodium citrate, limonene*

*natürliche Inhaltsstoffe aus ätherischem Öl



VEILCHEN CREME

CREMIGE HEILKUNST FÜR STRAPAZIERTE HAUT

Viola odorata oder das wilde Duftveilchen gehört zu den schönsten Wildpflanzen. Die Heilpflanze findet man in der Natur am Gehölzrand, an schattigen Waldrändern oder Wegrainen.

Hildegard von Bingen empfiehlt die Veilchen aufgrund ihrer hautpflegenden, feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften, um das Erscheinungsbild von Narben, Hautunebenheiten, Pigmentflecken, Hämatomen und Dehnungstreifen zu verbessern. Wiederaufbauende Lipide stabilisieren die Haut und wirken nachhaltig unangenehmen Spannungsgefühlen entgegen, so dass es für die tägliche Pflege normaler und fettiger Haut geeignet ist.

Wertvolle Inhaltsstoffe auf Naturbasis:

- **Veilchen:** Wirkt reinigend, entzündungshemmend und antibakteriell. Fördert zudem die natürliche Hautheilung.
- **Bienenwachs:** Reguliert und schützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.
- **Traubenkernöl:** Ist reich an Linolsäure, Antioxidantien und kann so vorzeitiger Hautalterung entgegenwirken.

50 ml

€ 16,75

Grundpreis pro 100 ml € 33,50
PZN 09390445



Veilchen Creme

Gegen Narben und Pigmente

Typ: Hautcreme

Ingredients: Aqua, Glycine Soja Seed Oil, Glycerol Stearate, Cetearyl Glucoside, Cetearyl Alcohol, Cera Alba, Butyrospermum Parkii Seed Butter, Vitis Vinifera Seed Oil, Olea Europaea Fruit Oil, Viola Odorata Flower Extract, Sodium Cetearyl Sulfate, Aniba Rosaeodora Wood Oil, Parfum, Linalool, Limonene, Geraniol, Citronellol, Citric Acid, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate

AMARUM AURUM CREME

DIE GOLDENE CREME MIT WILDEN BITTERSTOFFEN

Hautpflege auf natürlicher Basis, das ist die Amarum Aurum Creme, auch „Goldene Bitter Creme“ genannt. Dank der enthaltenen Bitterstoffe, wie Löwenzahn und Brennessel, bietet sie eine intensive, nachhaltig milde Pflege für die strapazierte Gesichtshaut.

Bitterstoffe regen die Bildung der Lipide und Proteine der Haut an, die besonders am Aufbau der Haut beteiligt sind.

Angereichert mit Sheabutter pflegt die Amarum Aurum Creme die Haut intensiv, verbessert das Hautbild und wirkt der Faltenbildung entgegen. Ideal für empfindliche und trockene Haut.

- **Löwenzahn:** Wirkt klärend, entzündungshemmend und regt den Hautstoffwechsel an. Macht die Haut weich und geschmeidig.
- **Brennessel:** Enthält Kieselerde und Eisen, die die Rezeptoren der Haut ansprechen. Reguliert den pH-Wert der Haut.
- **Olive:** Spendet intensive Feuchtigkeit und macht die Haut weich und geschmeidig.
- **Sheabutter:** Pflegt die Haut und wirkt der Faltenbildung entgegen.

60 ml

€ 18,99

Grundpreis pro 100 ml € 31,65
PZN 15817534



Amarum Aurum Creme

Mit wilden Bitterstoffen erster Güte

Typ: Feuchtigkeitscreme

Ingredients: Aqua, olea europaea (olive) fruit oil, decyl cocoate, pentylene glycol, butyrospermum parkii (shea) butter, cetearyl alcohol, glyceryl stearate citrate, glycerin, sucrose stearate, tocopheryl acetate, vitis vinifera (grape) seed oil, saccharide isomerate, cera alba, sodium stearyl glutamate, xanthan gum, litsea cubeba fruit oil, taraxacum officinale (dandelion) root extract, urtica dioica (nettle) leaf extract, citric acid, sodium citrate, citral*, limonene*

* natürliche Inhaltsstoffe aus ätherischem Öl

ENTDECKEN SIE JETZT UNSERE NEUE TEEWELT

Als Marke der Gutsmediel Natur-Produkte hat Teapod es sich zur Aufgabe gemacht, Körper, Geist und Seele mit Wohlbefinden zu verwöhnen. Unsere Teemischungen werden aus exklusiven Naturprodukten hergestellt und sind so zusammengestellt, dass sie perfekt zu Deiner aktuellen Stimmung und Deinem Wohlbefinden passen.

12 spannende Teekreationen entdecken Sie auf www.gutsmediel.de/teapod, egal, ob es sich um unseren Energiebooster „Flashpod“ oder unseren Wellness-Tee „Clearpod“ handelt, es ist unsere Leidenschaft, kleine Momente mit neuen Geschmacksrichtungen zu verschmelzen.



Mehr erfahren
www.gutsmediel.de/teapod
oder QR-Code scannen.



DE-ÖKO-039
EU/Nicht-EU-Landwirtschaft

LOSER TEE IN ZERTIFIZIERTER BIO-QUALIÄT



NO.01 BLACK TEA - SCHWARZER TEE

Der Champagner unter unseren Teesorten. Sein Name steht für exquisiten Tee genuss. Dieser hochwertige Schwarztee zeichnet sich durch seinen feinen und leicht blumigen, aber dennoch vollmundigen Geschmack aus. Angebaut wird er im indischen Distrikt Darjeeling, direkt am Fuße des Himalaja. Zertifizierte Bio-Qualität. (Reicht für 40 Aufgüsse)

80 g



€ 13,95

Grundpreis pro 100 g € 17,44
PZN 17895567



NO.02 GREEN TEA - GRÜNER TEE

Dieser Tee ist nicht nur eine Wohltat für Körper und Geist, sondern auch ein geschmacklicher Hochgenuss. Dieser Tee wächst auf den weitläufigen Teeplantagen der Provinz Zhejiang, welche sich im Südwesten der Volksrepublik China befindet. Dort werden die Teepflanzen der vollen Sonne ausgesetzt, damit sie ihr charakteristisches Aroma bestmöglich entfalten können. Zertifizierte Bio-Qualität. (Reicht für 40 Aufgüsse)

80 g



€ 13,95

Grundpreis pro 100 g € 17,44
PZN 17895550



NO.03 WHITE TEA - WEISSER TEE

Weißer Tee der Sorte Pai Mu Tan gehört zu den hochwertigsten Teesorten der Welt. Gepflückt werden ausschließlich die silberweißen Knospen sowie die zarten Blätter der Tee pflanze, die dem Pai Mu Tan White Tea seinen milden, leicht blumigen Geschmack verleihen. Unter anderem enthält er eine Fülle an Antioxidantien, die das körpereigene Immunsystem stärken. Zertifizierte Bio-Qualität. (Reicht für 20 Aufgüsse)

25 g



€ 13,95

Grundpreis pro 100 g € 55,80
PZN 17895544



NO.11 HOTSPOD - KRÄUTERTEE

Hotspot Harmony & Balance bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht. Diese Bio-Kräutertee komposition mit Zitronenmelisse zeichnet sich durch ihren feinherben Geschmack aus. Anis, Koriander und Thymian aus kontrolliert biologischem Anbau verleihen unserem Hotspot einen angenehm würzigen Charakter. Zertifizierte Bio-Qualität. (Reicht für 25 Aufgüsse)

50 g



€ 13,95

Grundpreis pro 100 g € 27,90
PZN 17895432

Alle Preise in EURO inkl. MwSt. Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Preisänderungen vorbehalten.

Teapod – the tea atelier

TEAPOD - DER TEE MIT DEM REINEN GEWISSEN

12 REINE TEESORTEN - IHR
KLEINES RITUAL FÜR EINEN
AUGENBLICK DES INNEHALTENS
IM HEKTISCHEN ALLTAG.



PZN	Name	Beschreibung	Inhalt	empfohlener Verkaufspreis	Grundpreis pro 100 ml
17895567	Teapod Atelier No.01 Black Tea - Schwarzer Tee	Feinster Darjeeling Schwarztee in Bio-Qualität	80 g	13,95 €	17,44 €
17895550	Teapod Atelier No.02 Green Tea - Grüner Tee	Sencha Grüner Tee in Bio-Qualität.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895544	Teapod Atelier No.03 White Tea - Weißer Tee	Pai Mu Tan weißer Tee in Bio-Qualität.	25 g	13,95 €	55,80 €
17895515	Teapod Atelier No.04 Oolong - Oolong Tee	Aromatisierter Oolong Tee mit Milch-Sahnegeschmack.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895509	Teapod Atelier No.05 Tripod - Chai Tee	Schwarzer Tee mit würzigen Kräutern.	100 g	13,95 €	13,95 €
17895490	Teapod Atelier No.06 Blackpod - Schwarzer Tee	Extravaganter Schwarztee mit kräftigen Whiskeyanklängen und hauchzarten Kakaonoten.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895478	Teapod Atelier No.07 Flashpod - Schwarzer Tee	Energetisierender Schwarztee mit Zitronengeschmack. Ideal eiskalt zu genießen.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895461	Teapod Atelier No.08 Firepod - Grüner Tee	Aromatisierte Grüntee-Früchtemischung mit Gojibeeren und Anisgeschmack.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895455	Teapod Atelier No.09 Clearpod - Weißer Tee	Aromatisierte Mischung aus weißem Tee und Rosenblüten mit Rosengeschmack.	50 g	13,95 €	27,90 €
17895449	Teapod Atelier No.10 Podpourri - Kräutertee	Scharfer Kräutertee mit Ingwer und dezenten Zimt und Zitronengras.	80 g	13,95 €	17,44 €
17895432	Teapod Atelier No.11 Hotspod - Kräutertee	Ausgleichender Kräutertee mit Zitronenmelisse in Bio-Qualität.	50 g	13,95 €	27,90 €
17895426	Teapod Atelier No.12 Podism - Kräutertee	Aromatisierte Kräuterteemischung mit Pfefferminz Geschmack.	70 g	13,95 €	19,93 €

Alle Preise in EURO inkl. MwSt. Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Preisänderungen vorbehalten.



☎ 08441/87 99 737
Montag bis Freitag 8-20 h, Samstag 09-16 h

✉ bestellung@gutsmiedl.de

@ www.gutsmiedl.de

☎ Fax: 08441/87 99 749

✉ Gutsmiedl Natur-Produkte GmbH
Landsberger Strasse 302
80687 München

PORTOFREI ab € 100 Bestellwert in Deutschland.
Unter € 100 Bestellwert zzgl. Porto € 5,95.
Versand Ausland nach DHL-Konditionen / Aufwand
Preise beinhalten die gesetzliche MwSt.

Wir sind ökozertifiziert: DE-ÖKO-037
Amtsgericht Ingolstadt Handelsregister HRB 6881 / Geschäftsführer: Malte Wurm
Bank: Commerzbank Passau BIC: COBADEFFXXX / IBAN: DE92 7404 0082 0626 3636 00
Dieser Katalog ist gültig ab dem 01. Januar 2022



Mehr erfahren
www.gutsmiedl.de

❤ Folgen Sie uns auf Social Media!



Datenschutz: Wir möchten Sie auch weiterhin mit Angeboten, Aktionen und Informationen versorgen. Daher verarbeiten wir gemäß Art. 6 Abs. 1f der EU Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) mit Unterstützung externer Dienstleister Ihre Daten, um Ihnen Angebote und Informationen von uns zusenden zu können. Wenn Sie das nicht mehr wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen. Per E-Mail an bestellung@gutsmiedl.de oder postalisch an Gutsmiedl Natur-Produkte GmbH, Landsberger Strasse 302, 80687 München. Sie erleichtern uns die Verarbeitung Ihrer Anfrage durch Angabe von Ihrer Kundennummer bzw. Kontaktdaten. Weitere ausführliche Informationen zum Datenschutz erhalten Sie auf www.gutsmiedl.de/datenschutz. Dort finden Sie auch alle Ansprechpartner in Sachen Datenschutz.

 bestellung@gutsmiedl.de



 08441/87 99 737

Unsere Marken BitterKraft!® Original, Hildegard von Bingen
und Teapod Atelier finden Sie unter

www.gutsmiedl.de

Das ganzheitliche Portal für Ihre Gesundheit

QUALITÄT. SERVICE. WERTE SEIT ÜBER 800 JAHREN.

Gedruckt auf Recycling-Papier. Unser Beitrag zum Umweltschutz.

