

RELAX  RESORT
★★★
KOTHMÜHLE



*frühling/sommer
2025*



inhalt

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 4 ► Ostern im Mostviertel | 18 ► Wellness für die Füsse |
| 6 ► Magische Sommerwende | 22 ► Rezeptionistin Judith Pál |
| 10 ► BIO-Brunch | 24 ► Holunderblütentinktur |
| 12 ► Umweltfreundliche Anreise
zum RelaxResort Kothmühle | 26 ► Newsletter-Anmeldung, Impressum |
| 16 ► Naturbadeteich | 27 ► Zimmerplan |
| | 28 ► Bio-Eisbecher |



AUF EIN *wort*

Liebe Gäste!

Ein weißes Meer umhüllt unser Mostviertel und unsere Kothmühle. Es ist aus Milliarden von feinen, weißen, zarten Blütenblättern, die über mächtigen Holzstämmen ihre Köpfchen in die Sonne recken. Unsere Birnbäume blühen wieder. Ein Schauspiel, welches Seinesgleichen sucht. Eine Traumkulisse für unser Osterfest, bei dem unsere Feuerstelle im RelaxGarten abends hell erleuchtet ist, die Amseln mit den Alphornbläsern gemeinsam musizieren und am nächsten Morgen ein traditionelles Bio-Osterfrühstück (AT-BIO-402) wartet.

Wer bei uns in der Kothmühle sonntags noch länger beim Frühstück verweilt, wird feststellen, dass sich das Bio-Frühstücksbuffet um 10:30 Uhr verwandelt: Warme Speisen, Suppen und Desserts kommen noch dazu, und das wechselnd zu fünf verschiedenen Themen: Mostviertel, Wien, Italien, Spanien und Frankreich. Und wir können verraten: Seit 2025 ist jeder Brunch bio-zertifiziert und einzigartig.

Wo wir schon beim Feuer waren: Auch zur Sommersonnenwende – hier muss man doch etwas länger wach bleiben – erwartet unsere Gäste abendliches Feuer inmitten des Dufts von Kräutern. Wachsen diese doch üppig rund um unsere Feuerstelle.

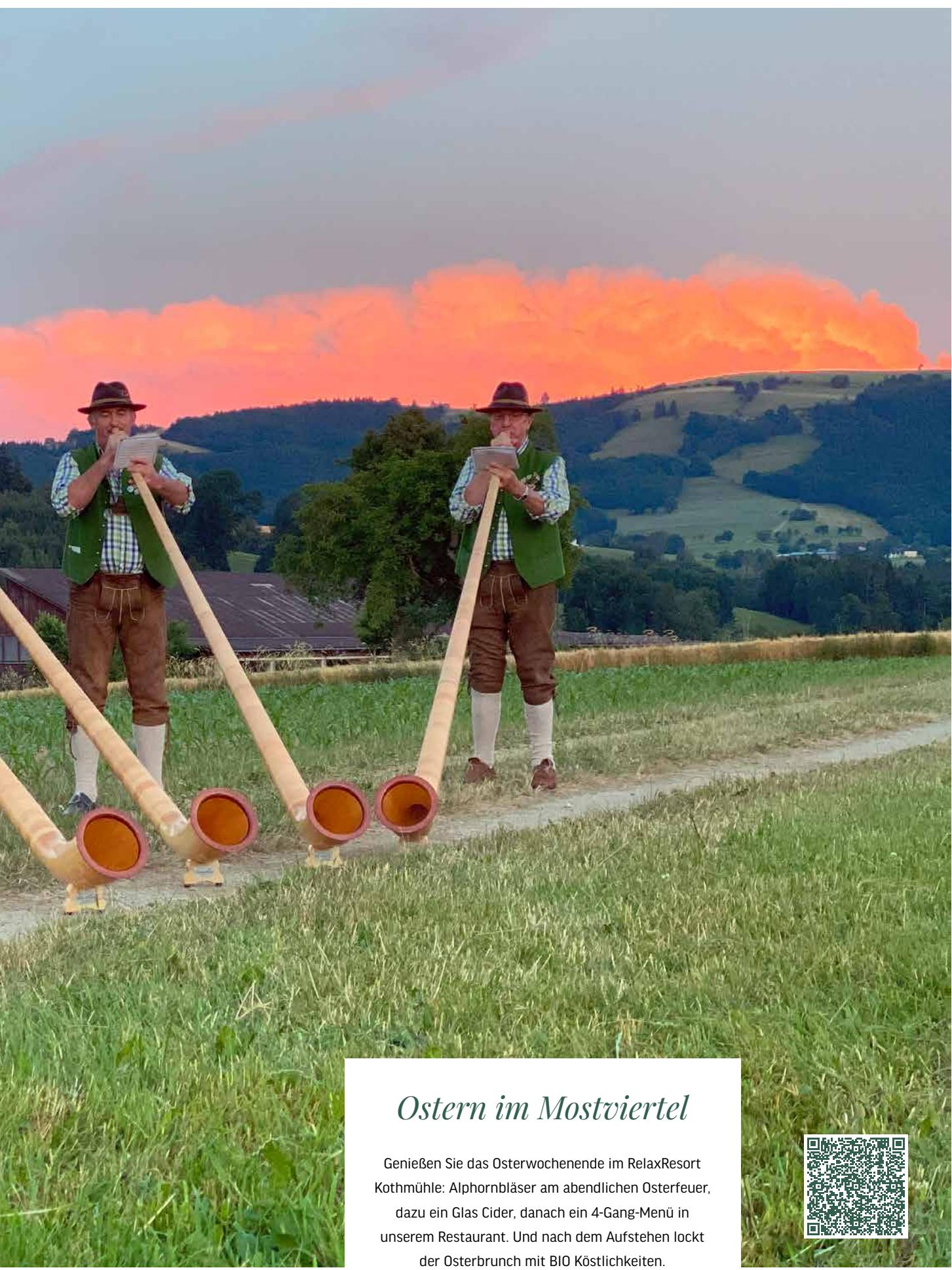
Die besten Tipps für Ihren Urlaub in der Kothmühle gibt Ihnen unsere Judit Pál. Schon seit über 10 Jahren ist sie unverzichtbarer Teil unseres Rezeptionsteams und ihr Lachen erfüllt das ganze Haus. Was sie in die Kothmühle gebracht hat, erzählt sie uns in dieser Ausgabe.

Reisen Sie klimafreundlich in die Kothmühle! Unser E-Bus holt Sie vom Bahnhof in Amstetten ab. Und wenn Sie es sich später auf der Liege im RelaxGarten gemütlich gemacht haben: Schuhe ausziehen, das weiche Gras, den steinigen Untergrund unseres Kneipp-Beckens spüren, oder sogar entlang des Bachs im Wald vor unserem Haus spazieren. Lassen Sie sich dieses einmalige Gefühl nicht entgehen!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie Scheiblauer
und das gesamte Kothmühle-Team





Ostern im Mostviertel

Genießen Sie das Osterwochenende im RelaxResort Kothmühle: Alphornbläser am abendlichen Osterfeuer, dazu ein Glas Cider, danach ein 4-Gang-Menü in unserem Restaurant. Und nach dem Aufstehen lockt der Osterbrunch mit BIO Köstlichkeiten.



A large bonfire made of dry branches and twigs is burning brightly in the foreground, casting a warm glow. The background shows a vast, green landscape with rolling hills and mountains under a sky with scattered clouds at sunset.

MAGISCHE *sommer* SONNENWENDE

Feuer, Magie und Dankbarkeit: Die Sommersonnenwende im Mostviertel und auf der ganzen Welt – die traditionellen Rituale, den Sonnwendhansl und das Feuerspringen zum längsten Tag des Jahres.

An den nördlichen Breitengraden wird der Midsommar, das Julfest oder der Mittsommerabend als besonders wichtiges und großes Fest zelebriert. Die Dankbarkeit der Menschen ist umso größer, je größer der Unterschied zwischen dem warmen Sommer und dem harten Winter ist. Die kürzeste Nacht wird mit Verwandten, Freunden und Nachbarn ausgiebig gefeiert. Das Fest

wird mit einem blumengeschmückten Majbaum, Lagerfeuern, stimmungsvoller Musik und besonderen Speisen begangen.

EINE MAGISCHE NACHT

In Skandinavien pflücken Mädchen sieben verschiedene Blumen und legen sie unter ihr Kopfkissen, um in ihren Träumen ihren zukünftigen Partner zu sehen. Die Blumen müssen dabei schweigend gepflückt werden, sonst wird der Zauber gebrochen. Ein Blumenkranz im Haar symbolisiert Wiedergeburt und Fruchtbarkeit. Um den Zauber zu bewahren, trocknen die Mädchen ihre Kränze gerne. ►



- Am folgenden Morgen wird barfuß im Morgentau gelaufen – dies soll Gesundheit für das kommende Jahr bringen.

LA NOCHE DE SAN JUAN

So wird in Spanien die Nacht des Heiligen Johannes genannt und am 24. Juni gefeiert. Zur Sonnenwende springen unerschrockenen Burschen um Punkt Mitternacht ins Wasser und nehmen ein Johannesbad, um Gesundheit und Glück für die kalte Jahreszeit mitzunehmen.

DAS SOBÓTKAFEUER

Auch in Polen werden die schönen "Wianki" getragen, die Blumenkränze, die mit Einbruch der Dunkelheit mit einem Licht in einen Fluss gelegt werden, um den Weg zum zukünftigen Partner zu weisen. Es gibt verschiedene Termine, an denen das Feuer entzündet wird: am 21. zur Tag- und Nachtgleiche, am 24. zu Johannes oder am 29. beim Petersfeuer.

LEUCHTENDE BERGE

Die Bergsonnenwend ist eine Tradition in den Alpen Österreichs. Dabei werden die Bergspitzen der Alpen mit einem Feuer erleuchtet. Das soll die Kraft der Sonne verstärken und Unglück fern halten. Im Sonnenwendfeuer werden auch Zettel mit Wünschen verbrannt, die dann in Erfüllungen gehen sollen.

DER SONNWENDHANSL IM MOSTVIERTEL

In meiner Kindheit haben wir bei Einbruch der Dämmerung zusammen mit den Nachbarn am Berghügel das Johannesfeuer entzündet. Ganz oben auf dem riesigen Reisigberg befand sich eine Strohpuppe, der Sonnwendhansl, der vor Unheil für Mensch und Tier schützen sollte. Wir haben gemeinsam getrunken, gelacht und geplaudert. Die ersten Erdäpfel des Jahres wurden eingewickelt in Folie und von den Burschen nach dem Abbrennen aus der glühenden Kohle geholt. Diese "schwarzen Goldstücke" wurde anschließend mit Butter und Salz herhaft verdrückt. Als das Feuer etwas niedergebrannt war, wagten die mutigen Burschen den Sprung über das Feuer, was laut Volksglaube vor Unglück schützen sollte. Für mich war es eher eine Mutprobe für die jungen Männer der Nachbarschaft, um die anwesenden Mädels zu beeindrucken. Mit unserer Schönheit war es nach dem Essen jedoch vorbei, wir erinnerten mit unseren rußigen Händen und Gesichtern eher an Schreckgespenster. Auf dem Heimweg leuchteten uns sehr oft ganz romantisch die Sonnenwendkäfer den Weg.

DIE SOMMERSONNENWENDE IM RELAXRESORT

Im RelaxResort Kothmühle möchten wir das schöne Fest mit einem kleineren, aber feinen Lagerfeuer am 28. Juni an der Feuerstelle im Kräutergarten des RelaxResorts feiern. Nach dem





AUF DEM HEIMWEG LEUCHTETEN UNS
SEHR OFT GANZ ROMANTISCH DIE
SONNWENDKÄFER DEN WEG.

Sonnenuntergang um 21 Uhr werden wir gemeinsam das Feuer entzünden. Kukuruz wird im Feuer gepoppt und mit einem „MostMelone“ auf den längsten Tag des Jahres angestoßen. Für Romantiker warten Blumenkränze und stimmungsvolle Musik.

Egal, ob man sich auf den Sommer freuen oder ihn feierlich begeite - In jedem Fall ist die Sommersonnenwende voll von Hoffnung und Vertrauen, dass das Leben mit jedem Sommer neu beginnt. Und vielleicht hat doch das ein oder anderen Mädchen heimlich sieben Blumen gepflückt. ■







Themen-BIO-Brunch

Wir bringen Abwechslung ins Frühstücks-Buffet: Ob Spanien, Wien, Mostviertel, Italien oder Frankreich - jede Woche lassen wir uns von einer anderen Region geschmacklich inspirieren. Und dabei sind alle unsere Saison-Schmankerl rein BIO. Logisch? BIO-logisch!



UMWELT
freundlich
ZUM RELAXRESORT



h KOTHMÜHLE



Sein April 2024 besitzen wir einen voll elektrischen E-Bus, mit dem wir Sie umweltbewusst vom Bahnhof Amstetten abholen.

Wie viele sicher schon am eigenen Leib erfahren haben, geht es bei der öffentlichen Anreise am Ende meistens um die letzte Meile. Die letzten paar Kilometer, die zu bewältigen sind, um das Ziel auch tatsächlich flexibel, unkompliziert und günstig öffentlich erreichen zu können.

VON DER "DICKEN BERTA" ZUM E-BUS

Nachdem wir mit dem damals stahlblauen Familien-Bus schon oft zwischen Kothmühle und Bahnhof Amstetten hin und her gefahren sind, wurde dieser Shuttle um 2008 mangels Praktikabilität eingestellt. Einige Jahre lang verwiesen wir ausschließlich an die lokalen Taxibetreiber, wobei es leider in keiner Flotte ein E-Fahrzeug gab. Unser damaliger Bus, liebevoll „die dicke Berta“ genannt, tat seine letzten Einsätze als Festivalbus zum Schlafen am Frequency und Novarock, aber auch das ist tatsächlich wieder schon einige Zeit her.

CO₂-NEUTRALE ANREISE: UNSER BEITRAG ZUM KLIMASCHUTZ

Um unseren Gästen eine wirklich klimafreundliche Anreise in die Kothmühle zu ermöglichen, hat Hotelchef Hannes Scheiblauer schließlich im April 2024 einen voll-elektrischen Toyota-Bus mit 8 Sitzplätzen angeschafft. Der Shuttle kann bis 24 Stunden vor Anreise angefragt werden und wir kurven vom und zum Bahnhof täglich auf Anfrage zwischen 7:30 und 17:00 Uhr um € 16,- pro Fahrt, egal, wieviele Personen im Fahrzeug sitzen.

Wir haben mit „Quarks“ (CO₂-Rechner für Auto, Flugzeug und Co./quarks.de) ausgerechnet, wieviel CO₂ Sie pro Strecke einsparen, wenn Sie zu zweit statt mit dem Verbrenner-PKW mit der Bahn und die letzten 8,8 km mit unserem E-Bus anreisen.

Fazit: Während man zu zweit mit einem Verbrenner-PKW mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 6,6 l pro 100 km pro Fahrzeug 11,7 kg CO₂ ausstößt, reduziert sich dieser Betrag bei der Bahnanreise auf 3,6 kg CO₂. Hin und zurück spart man somit 16,2 kg CO₂ ein. Gegenüber der relativ geringen CO₂-Emissionen bei uns im Hotel vor Ort der höchste Betrag an CO₂-Einsparung, der Ihren Urlaub bei uns noch klimafreundlicher macht.

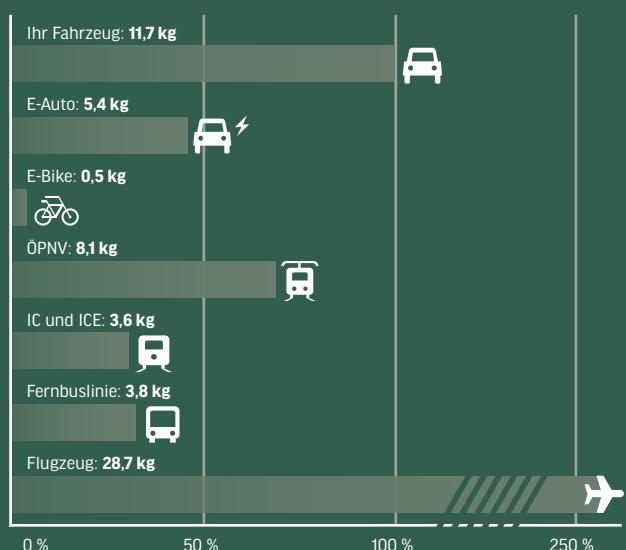




Wir freuen uns, wenn auch Sie der Umwelt Gutes tun und öffentlich zu uns anreisen. Gerne holen Sie abwechselnd unsere Hausmeister Paul und Wolfgang ab, öfters auch HR-Chefin Maria Schuett. Auch Lukas vom Marketing und unser Barkelliner Ivan sind schon gefahren. Wer also unser Team besonders gut kennenlernen möchte, reist am besten oft öffentlich zu uns an.

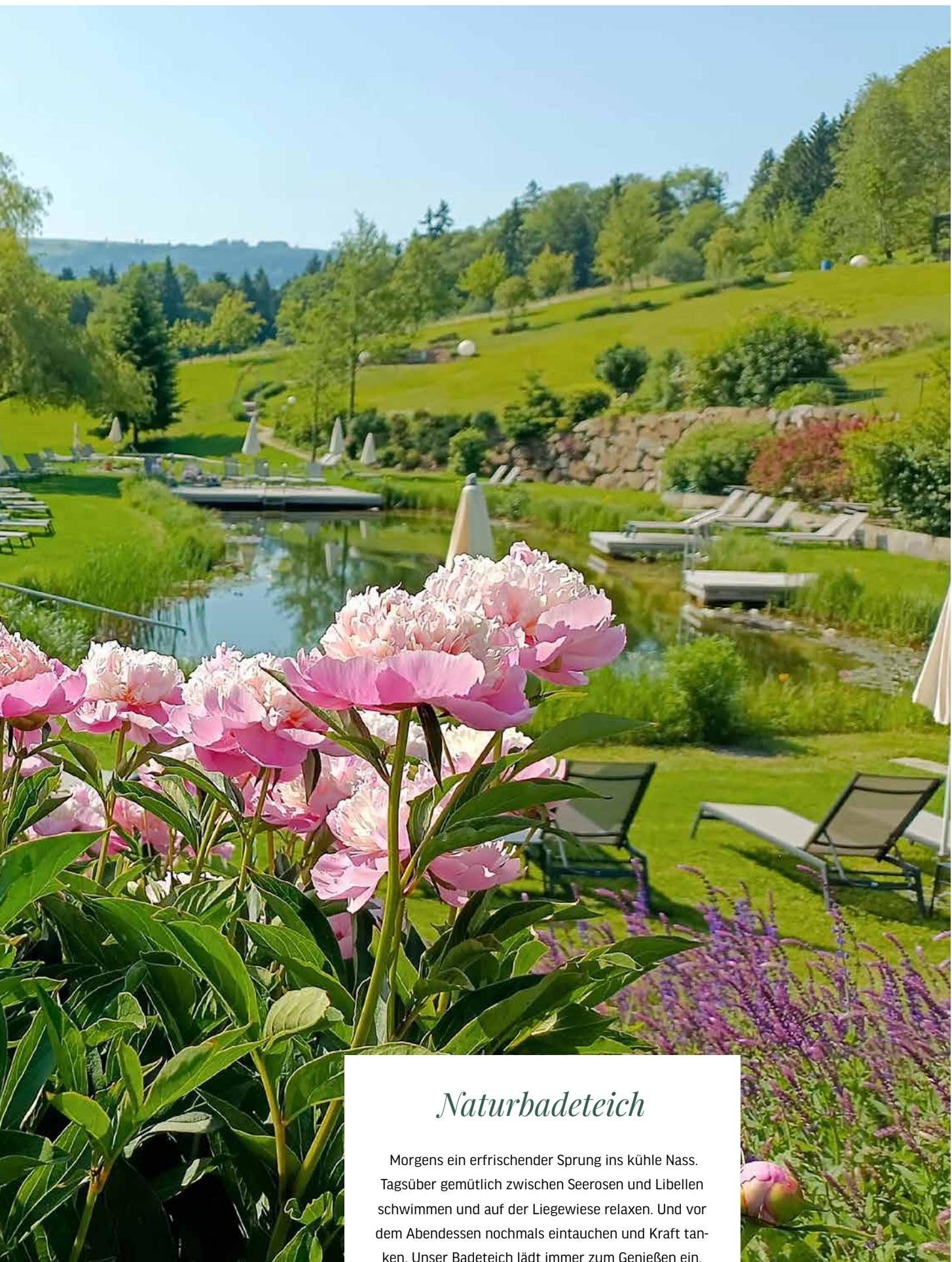
Für Ihre Mobilität vor Ort empfehlen wir unsere hauseigenen E-Bikes zum Verleih. Als Umweltzeichenhotel ist es unser erklärtes Ziel, im ersten Jahr mit unserem E-Bus 10 % mehr unserer Gäste zu einer umweltfreundlichen Anreise zu animieren. ■

TABELLE CO₂-VERBRAUCH BEI DER ANREISE



Quelle: www.quarks.de





Naturbadeteich

Morgens ein erfrischender Sprung ins kühle Nass. Tagsüber gemütlich zwischen Seerosen und Libellen schwimmen und auf der Liegewiese relaxen. Und vor dem Abendessen nochmals eintauchen und Kraft tanken. Unser Badeteich lädt immer zum Genießen ein.





wellness

FÜR DIE FÜSSE

Eigentlich komisch, für einen Spaziergang passen wir meist gut gewählte Kleidung an, aber was machen wir mit unseren Füßen? Die bleiben im geschlossenen Schuhwerk gefangen. Was Barfußgehen alles kann, wollen wir hier beleuchten.

DIE NATÜRLICHSTE ART DER FORTBEWEGUNG

In wenigen Schritten bin ich im RelaxGarten. Jetzt tief durchatmen und die Brise Wind in der Frühlingssonne genießen. Ich ziehe meine Schuhe und Socken aus und schlendere nun barfuß durch das kühle Grün. Anders als unsere Vorfahren gehen wir heutzutage meist auf hartem Untergrund und in Schuhen, die nicht viel Spielraum zulassen. Ich bin da kaum besser, viel zu selten gehe ich im schönen Mostviertel ohne schützenden Unterbau. Unsere

Fußmuskulatur wird dadurch immer schwächer und wir laufen Gefahr, Fehlstellungen zu entwickeln. Dabei wär doch das Barfußgehen die einfachste Möglichkeit, unsere Gesundheit zu fördern.

ES KRIBBELT

Ein kleiner Spaziergang durch das Rinnal unserer Mühlensauna im Wellnesshotel kann die Sinne ganz schön mobilisieren. Autsch, ein kleiner Zweig auf der Wiese bringt mich gleich mal ordentlich aus der Balance. Meine Zehen berühren die Bachsteine, das Wasser ist eiskalt und meine Beine melden schon bald Auszeit. Nach ein paar Schritten im kühlen Nass hüpfte ich wieder auf die vom Löwenzahn gelbe Wiese. Meine Sohlen sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren. Es kribbelt – ich genieße den Moment, wenn jede einzelne Zehe wieder zum Leben erwacht. ►



► Auf den von der Sonne angewärmten Steinstufen geht es weiter Richtung Naturbadeteich. Die warmen Steine fühlen sich wie Kurzurlaub für meine beiden Füße an. An der Trauerweide vorbei hopse ich auf die Holzrundbank und spüre die einzelnen Latten zwischen meinen Zehen. Ich balanciere eine Runde und hüpfen wieder ins kühle Gras. Erst barfuß bemerke ich, dass meine taktile Wahrnehmung doch noch funktioniert.

DER KNEIPPWEG

Die anderen Sinne kommen im Garten ebenso nicht zu kurz. Rotklee und Veilchen duften fein in meiner Nase und fürs Auge ist der RelaxGarten jetzt sowieso eine Augenweide. Das kräftige Lila vom Flieder lässt den grünen Rasen mit den Gänseblümchen noch prächtiger erscheinen.

Vor dem Steg des Naturbadeteichs befindet sich ein Kneippweg, den muss ich unbedingt noch probieren. Der Einstieg ist noch mit sanften runden Steinen geblendet, ein paar Meter weiter fordert der Untergrund schon deutlich mehr, ich stapfe tapfer weiter und freue mich, dass ich schon ein klein wenig resistenter in Sachen Temperatur und Untergrund geworden bin.

„DER FUSS IST EIN KUNSTWERK AUS 26 KNOCHEN, 19 MUSKELN UND 107 BÄNDERN. EIN KUNSTWERK BRAUCHT EINEN RAHMEN, KEINEN KÄFIG.“

Leonardo da Vinci



WOHL *geh* FÜHL



PAUSE AUF DER SONNENLIEGE

Ich gehe direkt zum Badeteich weiter. Da fällt mir ein kürzlich gelesener Bericht ein, dass beim Barfußgehen an die 30 Muskeln aktiviert werden, mit Schuhen sollen es lediglich 3 Muskeln sein. Den Unterschied merke ich jetzt ganz deutlich.

Ich gönne mir eine Pause auf der Sonnenliege. Meine Beine fühlen sich jetzt wie nach einer Fußreflexzonenmassage an, ich bin sehr entspannt. Bekommt man nicht kalte Füße vom Barfußlaufen? Ganz und gar nicht, es sind die Socken und steifen Schuhe, die kalte Füße verursachen. Eine Alternative wären Barfußschuhe, zu Beginn sicher etwas gewöhnungsbedürftig, doch mit ihnen würden wir lernen, unsere Muskeln und Bänder wieder richtig einzusetzen.

Über mir strahlt der blaue Himmel mit ein paar Schäfchenwolken, ein Fischreicher quert meine Blicke. Ob er wohl die Frösche vom Naturbadeteich erblickt hat? Das „Training“ hat nicht nur meine Füße, sondern den ganzen Körper stimuliert. Und so ganz nebenbei hat es meinen Geist bemerkenswert rasch entschleunigt. Zufrieden stelle ich fest, es muss sehr bald Wiederholung für „Das Wellness der Füße“ geben. ■



PÁL *judit*

Schon seit bald 12 Jahren begrüßt Judit unsere Gäste mit ihrem herzlichen Lachen an der Rezeption. Die studierte Touristikerin hat schon an vielen spannenden Orten in Österreich gearbeitet und ist längst ein Mostviertel-Vollprofi. Über ihren Werdegang und ihre Tipps für einen unvergesslichen Aufenthalt in der Kothmühle erzählt sie uns heute.

Liebe Judit, wie bist du damals nach Österreich gekommen?

Ich bin ganz in der Nähe vom Plattensee und Thermalsee Hévíz aufgewachsen und hatte schon ab der 3. Klasse Volksschule Deutschunterricht. Später im Gymnasium hatte ich zusätzlich zu Deutsch dann auch noch Latein, Englisch und autodidakt Italienisch gelernt. Geschichte, Kultur und alles rund um den Menschen hat mich begeistert. Ich habe mich dann entschieden, Tourismus zu studieren, weil Reisen und Fremdenverkehr schon damals zu meinen Leidenschaften zählten.

Während des Studiums habe ich dann ein Praktikum in Füssen in der Nähe des Hotels Neuschwanstein in Deutschland gemacht, um mein Deutsch noch weiter zu verbessern.

Die Region in Ungarn, in der ich wohnte, war sehr touristisch und so habe ich nach meinem Abschluss in den Wellness- und Kurhotels mit über 240 Zimmern gearbeitet. Dort habe ich – anders als jetzt in der Kothmühle – nur einen Teil der Rezeptions-tätigkeit gemacht: Fast nur Check-In, Check-Out. Ich wollte immer gern im Ausland arbeiten und habe dann 2009 in Seefeld in Tirol in einem Familienhotel begonnen.

Wie war das für dich, von Ungarn in die Tiroler Berge zu kommen?

Herausfordernd! Mein Aufgabenbereich war so vielfältig: Menüs übersetzen, Morgenpost schreiben,

**GUT GELAUNT AN DER
*rezeption***

Sales/Reservierungen, Massagetermine und Seminare buchen... Wir hatten viele italienische und englische Gäste. Es hat mir großen Spaß gemacht. Dann wollte ich aber nach Kärnten wechseln, um etwas näher an Ungarn zu sein.

Wo warst du dann in Kärnten?

Ich war 3 Jahre lang am Nassfeld, direkt an der Skipiste. Es war herrlich und ich habe das Skifahren so richtig für mich entdeckt. Im Sommer war ich immer in Pörtschach am Wörthersee. Das war ein Leben! Du stehst auf, gehst eine Runde im See schwimmen,

„TOURISMUS HAT MICH SCHON IMMER INTERESSIERT.“

viele Partys am Abend. Als Rezeptionistin musste ich auch die Bar mitbetreuen und Reservierungen bearbeiten, Multitasking pur! Ich dachte, ich bleibe in Kärnten, aber dann...

Was ist dann passiert?

Dann habe ich in Velden beim Oktoberfest Günther kennengelernt, einen gebürtigen Strengberger. Damals gab es relativ neu Facebook und wir sind in Kontakt geblieben. Ich dachte mir dann, ich sollte doch etwas näher zu ihm kommen. Und so habe ich in der nächsten Wintersaison in Schladming in einem Hotel direkt gegenüber der Planai gearbeitet. Dort war gerade Ski-WM und das ganze ORF Team nächtigte bei uns. Wieder eine aufregende Zeit. Dann dachte ich, ich sollte noch etwas näher zum Mostviertel kommen.

Diesmal habe ich im Paradiso in Bad Schallerbach gearbeitet. Mit der großen Therme war das Tätigkeitsfeld wieder ein komplett neues. Dann bin ich zu Günther nach Strengberg gezogen. Nun, dort gibt es nicht so viele 4*-Hotels in der Nähe und ich wollte schon weiter so gefordert sein wie an meinen bisherigen Hotelstationen. In der Kothmühle suchten sie damals niemanden an der Rezeption, aber ich habe mich trotzdem beworben. Maria hat mein Lebenslauf sehr gut gefallen und ich habe dann am 3. November 2013 in der Kothmühle begonnen.

Seither ist schon einige Zeit vergangen...

Ja! Unser Sohn Benedikt ist in der Zwischenzeit geboren und nach der Geburt konnte ich mit Unterstützung von Günther und der Oma bei uns im Haus wieder 3 volle Tage arbeiten gehen. Von Strengberg fährt man doch eine halbe Stunde her. Nur am Vormittag zu arbeiten, würde sich einfach nicht auszahlen. In der Kothmühle gefällt mir besonders, dass es immer wieder internationale Gäste gibt und ich meine vielen verschiedenen Sprachen anwenden kann. Auch die Möglichkeit, nur 3 Tage zu arbeiten und natürlich, dass man als Mitarbeiterin kostenfrei in den Symposiums-hotels nächtigen kann, das nütze ich gerne jedes Jahr. Und ich liebe unsere Betriebsausflüge!

Du bist auch sehr sportlich, wie ich weiß.

Ja, früher hatte ich da noch mehr Zeit. Ich habe Halbmarathons rund um den Wörthersee und Plattensee und in Budapest gemacht. Den Plattensee habe ich mit seinen 5,2 km auch durchschwommen. Günther ist ein Bergmensch und nimmt mich gerne mit. Wir gehen Skifahren und auch Skitouren, beim Hinunterfahren gehe ich aber lieber auf Nr. Sicher und fahre auf der Piste, während er Freeskiing macht.

Man findet dich bei unseren Mitarbeiterfesten auch immer auf der Tanzfläche.

Ja, wenn ich fortgehe, dann gehe ich gerne tanzen. Ich singe gerne und Tanzen ist mein "Gute-Laune-Booster".

Und ich nehme an, du planst auch schon wieder die nächste Reise?

Ja, für heuer habe ich schon 4 Reisen geplant. Nach Ägypten, Marocco, Teneriffa und Bulgarien. Ich bin eine Schnäppchenjägerin und wer als erster bucht, bekommt immer den besten Preis. Manchmal auch sehr kurzfristig. Ich buche immer flexibel und stornierbar, und entscheide mich dann oft spontan für ein anderes Ziel. Die Möglichkeit, dann zu reisen, wenn andere arbeiten, liebe ich auch an meinem Beruf.

Bist du auch öfters in Ungarn?

Ja, jeden Monat besuche ich meine Eltern und meine Schwester und ihre Familie. Mein Kollege Patrik aus der Kothmühle Küche wohnt auch nur 2 km entfernt.

„LANGWEILIG WIRD ES NIE.“

Woran denkst du, wenn du an die vielen Jahre an der Kothmühle Rezeption denkst?

An den Spaß mit den Stammgästen. Viele Gäste kenne ich schon seit ich begonnen habe. Da ist der Umgang sehr vertraut. Seminar-gäste trifft man selten nur mit einem Vorhang bekleidet, weil sie sich versehentlich ausgesperrt haben. Langweilig wird es nie.

Was empfiehlst du unseren Gästen besonders für Ihren Urlaub in der Kothmühle?

Das Schwimm-Biotop genießen, auch die Sauna, den schönen RelaxGarten. Wer mehr unternehmen möchte, dem rate ich auf den Hochkogel zu wandern oder den Sonntagberg anzusehen. Es gibt so tolle Ausflugsziele: Die Erlaufschlucht, das Mendlingtal, die Ötschergräben, aber auch Waidhofen ist so schön.

Liebe Judit, es ist einfach wunderbar, mit dir zu plaudern. Danke, dass du uns schon so viele Jahre lang die Treue hältst und deinen leidenschaftlichen Einsatz für die Kothmühle. Ich erlebe dich immer nur gut gelaunt, und das steckt einfach an! ■

In der Welt der Naturheilkunde gibt es Pflanzen, die eine ganz besondere Rolle spielen. Eine davon ist der Holunder, dessen Blüten nicht nur gerade das Mostviertel mit ihrem zarten Weiß schmücken, sondern auch eine Fülle von gesundheitlichen Vorteilen bieten.

Eine einfache Holundertinktur kann gegen Heuschnupfen und Erkältung wirken – die Holunderblüte hat viel zu bieten und verdient es, genauer betrachtet zu werden.

DIE WIRKUNG VON HOLUNDER

Jedes Jahr erfreuen wir uns daran, wenn der lieblich zarte Duft der Holunderblüten durch unsere Wälder zieht. Dann wird wieder Holunderblütensirup in großen Mengen angesetzt und traditionell werden die Holunderblüten durch Biertheig gezogen und ausgebacken. Doch dürfen wir nicht vergessen: Der Holunder ist nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern hat auch viele positive Eigenschaften, die wir nicht außer Acht lassen sollten.

Denn Holunder, bei uns bekannt als Holler, hat vielfältige gesundheitliche Wirkungen:

- 1 Schweißtreibend:** Das Schwitzen bei Fieber und Erkältungen kann gefördert werden.
- 2 Entzündungshemmend & antimikrobiell:** Kann Entzündungen mindern und das Wachstum von Bakterien und Viren hemmen.
- 3 Linderung bei Atemwegserkrankungen:** Das Abhusten bei Husten und Bronchitis kann erleichtert werden.
- 4 Immunsystem stärkend:** Enthaltene Antioxidantien wie Vitamin C können das Immunsystem unterstützen.
- 5 Harntreibend:** Die Nierentätigkeit kann gefördert werden und bei leichten Harnwegsinfekten helfen.
- 6 Beruhigend:** Kann mild sedativ wirken und bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen helfen.

WUNDER
holunder

Holunderblütentinktur

gegen Heuschnupfen und Erkältung



ZUTATEN

*frische Holunderblüten ohne Stiel
40 %-igen Alkohol
(Obstler, Korn oder Wodka)
leeres Schraub- oder Rexglas*

ZUBEREITUNG

Eine Tinktur mit Holunderblüten ist einfach anzusetzen.

1. Frische Blüten in ein Schraubglas geben, bis es halb voll ist.
2. Glas mit Alkohol auffüllen.
3. Zwei bis drei Wochen ziehen lassen, dabei gelegentlich schütteln.
4. Abseihen und in Braunglasflaschen kühl und dunkel verwahren.

VERWENDUNG

- 2-3 mal täglich 10-20 Tropfen. Allergikern soll die regelmäßige Einnahme der Tinktur während der Heuschnupfenzzeit Linderung verschaffen.
- Sie können bei starker Erkältung, Husten und Fieber sowie bei Heuschnupfen und Mandelentzündung eingesetzt werden. Dabei gibt es verschiedene Einnahmemöglichkeiten: pur in Tropfenform, im Tee bei Mandelentzündung oder auf einem Esslöffel mit Honig.
- Für die äussere Anwendung hilft die Essenz gegen trockene Haut und wirkt antibakteriell und unterstützt somit die Wundheilung.

SCHWIERIGKEIT



BLEIBEN SIE *informiert*

Im RelaxResort Kothmühle gibt es täglich etwas Neues zu erfahren. Wenn Sie am Laufenden bleiben wollen, dann schauen Sie doch auf unseren Social Media-Kanälen vorbei:

 @relaxresort

 @relaxresortkothmuehle

 Pinterest: RelaxResort Kothmühle

Als Newsletter-Abonnent erhalten Sie exklusive Angebote und aktuelle Informationen direkt in Ihr Postfach. Bleiben Sie immer auf dem Laufenden und profitieren Sie von besonderen Vorteilen, die nur unseren Abonnenten vorbehalten sind.

Zu Ihrem Newsletter:

www.kothmuehle.at/de/service/newsletter



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: Hotel Kothmühle GmbH
Kothmühle 1, 3364 Neuhofen/Ybbs, www.kothmuehle.at

Gestaltung: Agentur ...und Punkt
Wiener Straße 20, 3300 Amstetten, www.upu.at
Fotos: weinfranz, Doris Schwarz-König, Johanna Meinschad,
Dominik Stixenberger, shutterstock, alle weiteren Bilder Hotel
Kothmühle GmbH

Druck: Queiser GmbH
Waidhofner Straße 103, 3300 Amstetten, www.queiser.at
gedruckt nach Umweltzeichen auf PEFC zertifiziertem Papier

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden
Personenbezeichnungen nur in einer Form angeführt,
gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Produziert nach
den Richtlinien des
österreichischen
Umweltzeichens

UNSERE WOHLFÜHL Zimmer



Relax-Zimmer Apfel

34 - 38 m²

Relax-Zimmer in der Nähe des Wellnessbereichs mit ganz viel Eichenholz und naturgeölttem Boden. WC und Bad. Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar.



Mostviertler-Suite Birne

38 - 44 m²

Kachelofen, geölter Holzboden, Himmelbett mit Daunendecken, gemütliche Sitzcke. WC und Bad getrennt. Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar.



Kuschel-Zimmer Birne

ca. 26 m²

Ausgestattet mit Schreibtisch sowie gemütlicher Sitzcke. WC und Bad getrennt, Föhn, Kosmetikspiegel, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar. Mit Balkon und Blick auf den RelaxGarten.



Classic-Zimmer Zwetschke

ca. 20 m²

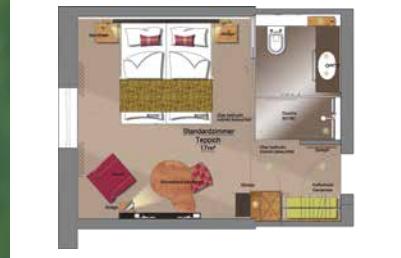
Unsere Classic-Zimmer Zwetschke sind alle modern ausgestattet mit Schurwolleppich und Balkon. WC und Dusche, Föhn, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar sind Teil all unserer Zimmer.



Classic-Zimmer Birne

ca. 22 m²

Unsere Classic-Zimmer Birne sind alle modern ausgestattet mit Schurwolleppich und Balkon. WC und Dusche, Föhn, WLAN, Flat-TV, Telefon und Mostviertler Minibar sind Teil all unserer Zimmer.





Bio-Eisbecher

Cherry Royal, Marillentraum oder Heiße Liebe? Unsere Eiskreationen mit saisonalen Früchten garantieren besten Geschmack und feinste Qualität. Denn nicht nur die Milch, sondern auch alle anderen Zutaten kommt aus kontrolliert biologischer heimischer Landwirtschaft.