



Fotos: Krenmayr H.



Buchkirchen, unsere Gemeinde mit Herz

Kleiner Rezept- und Gesundheitsratgeber zusammengestellt vom Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Buchkirchen.



Vorwort

Sie halten gerade den ersten Rezept- und Gesundheitsratgeber der Marktgemeinde Buchkirchen in der Hand. Mit diesem Büchlein möchten wir Ihnen Gesundheitsvorsorge leichter machen.

Bereits im Februar 2003 ist die Marktgemeinde Buchkirchen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ des Landes Oberösterreich beigetreten. Damit setzten wir ein Zeichen, dass Gesundheit und vor allem die Gesundheitsprävention zu einem unserer Themenschwerpunkte in unserer Gemeindegarbeit zählen. Ziel ist es, eine nachhaltige

Gesundheitsförderung und Gesundheitsentwicklung mit Stärkung der Eigenverantwortung, gemeinsam mit der Bevölkerung zu betreiben. Die Arbeitsgruppe Gesunde Gemeinde informiert über gesundheitsfördernde Maßnahmen durch Veranstaltungen zu Schwerpunktthemen wie beispielsweise Herz-/Kreislaufkrankungen, Krebsvorsorge, uvm.

Getragen wird die Aktion „Gesunde Gemeinde“ von ehrenamtlich tätigen, gesundheitsinteressierten Buchkirchner Bürgerinnen und Bürgern, die den Arbeitskreis bilden.

Ein wichtiger Schritt war die Teilnahme unserer Schulküche am Projekt „Gesunde Küche“. Im Frühjahr 2010 erhielten wir aufgrund der Umsetzung vorgeschriebener Qualitätskriterien das Zertifikat „Gesunde Küche“. Seit dieser Zeit nehmen unsere Schulköchinnen jährlich an Fortbildungsseminaren für eine ausgewogene Kinderkost teil. Das Zertifikat wird auf 3 Jahre verliehen, das heißt, dass uns das Zertifikat bereits 2013 und 2016 weiter verliehen wurde.

2012 sind wir dem Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ beigetreten, sowohl der Gemeinde- als auch der Caritaskindergarten legen neben ihren pädagogischen Aufgaben, auch auf Ernährungs- und Bewegungsinhalte ihre Schwerpunkte im Kindergartenjahr.

Vielen Dank an die Gründungsmitglieder die von Anbeginn dabei waren und sind, die am Gelingen dieses Gesundheitsschwerpunktes wesentlich beigetragen haben. Ein großes Dankeschön dem gesamten Team unter der Arbeitskreisleiterin Karin Engleder, die jährlich ein rundes Gesundheitsprogramm für unsere Bürgerinnen und Bürger zur Gesundheitsvorsorge erstellen. Mit diesem Gesundheitsratgeber möchten wir Ihnen einige Tipps und Tricks zur Ernährung, zum allgemeinen Wohlbefinden überbringen und vielleicht ist so mancher Denkanstoß dabei. Erfreuen Sie sich mit uns an den unterschiedlichen Vorschlägen! Gesundheit ist das wichtigste Gut!

Ich wünsche Ihnen alles Gute und gehen Sie mit uns gesund durchs Jahr!

Ihre

Regina Rieder
Bürgermeisterin



Ziele der Gesunden Gemeinde Buchkirchen

Die Gesunde Gemeinde Buchkirchen versucht seit ihrer Gründung 2003 den Zielen des Landes Oberösterreich zu folgen und diesen aktiv nachzugehen:

Ziel ist die nachhaltige Förderung und Stärkung des Gesundheitsbewusstseins der Bevölkerung und die Schaffung von gesundheitsfördernden Strukturen in den Gemeinden. Strukturgetragen wird die Gesunde Gemeinde von ehrenamtlich tätigen, gesundheitsinteressierten Menschen, die Arbeitskreise in den Gemeinden bilden.

Die Erstellung von Gesundheitsförderungsprogrammen erfolgt entsprechend den Bedürfnissen der Gemeindebevölkerung durch:

- Nutzung der örtlichen Ressourcen und Strukturen
- Vernetzung mit Institutionen z.B. Schulen, Vereinen, Expertinnen und Experten der Gemeinde und Kooperationen der Nachbargemeinden
- fundierte Angebote und Themenschwerpunkte des Landes OÖ

Wenn auch Sie etwas **AKTIV** dazu beitragen möchten, gerne in geselliger Runde sind, sich für Gesundheit engagieren möchten, dann schauen Sie doch einfach bei unserer nächsten Sitzung vorbei.

Informationen dazu gibt es am Marktgemeindeamt Buchkirchen bei Frau Carina Müllerder.

Wir freuen uns!



Koordiniert wird das Netzwerk Gesunde Gemeinde durch das Land OÖ. Den Gemeinden steht das Team der Abteilung Gesundheit beim Amt der Oö. Landesregierung und die Regionalbetreuung in den Bezirken beratend zur Seite.

Die Teilnahme am Netzwerk ist für die Gemeinden kostenlos – kein Mitgliedsbeitrag! Den Gemeinden wird empfohlen, im Budget 1 Euro pro Bürger/in pro Jahr vorzusehen.

Vielleicht wollen gerade Sie im Arbeitskreis mitarbeiten und unsere Ziele mitgestalten. Am Marktgemeindeamt Buchkirchen ist für die gesunde Gemeinde Carina Müllerder die zuständige Ansprechpartnerin.



Carina Müllerder



Griäß eich, liabe Leut!

Ein Arbeitskreis, kein Geheimnis, dann immer fleißig ist,
wenn er unter den Fittichen einer perfekten Leitung ist.

Mit Marianne Höftberger hat 2003 alles angefangen
und erfolgreiche 3 Jahre sind schnell vergangen.

Es machte allen von Beginn an Spaß und es war öfter zu hören:
„Die Gesunde Gemeinde lässt sich bei ihrer geselligen Runde nicht
stören.“

Danke sagen wollen wir auch Roswitha Kinast, na klar.
Sie folgte Marianne für die nächsten 6 Jahr.
Sie hatte alles ganz fest im Griff,
lenkte den Arbeitskreis sicher wie ein Käptn sein Schiff.



Arbeitskreisleiterin Engleder Karin

Aus beruflichen Gründen übergab sie 2012 das Steuer
und Johanna van Call übernahm kurz das Abenteuer.
Seit März 2013 darf ich den Arbeitskreis leiten
und es macht Spaß euch mit meinem Team durch
das Jahr zu begleiten.

Sehr viel ist in diesen 14 Jahren geschehen.
Man hat's entweder vor Ort oder in der Zeitung gesehen.
3 Gesundheitstage beantworteten so manche Bürgerfrage:
z. B. gab's mit dem Kreuz eine Plage,
stellte man an die Masseurin eine Frage.
Gehörtest machen, Blutdruck messen,
und allerhand gesundes Essen.

Auch interessante Vorträge organisierten wir.
So waren der Christian Putscher oder die Gerti Senger hier.
Die Bühne teilten sich auch erfahrene Ärzte aus unserem Ort,
und die Gabi Wild-Obermayer hatte zum Gemüse das Wort.
Um so erfolgreich und aktiv zu sein –
das kann eine Leiterin sicher nicht allein.
Dazu braucht es ein starkes Team im Rücken
mit Leuten, die sich nicht vor der Arbeit drücken.

Gemeinsam und vielleicht auch mit dir,
wollen wir noch viel für Buchkirchen gestalten.
Darum könnt ihr auch heute dieses Büchlein in Händen halten.



Unsere schöne Marktgemeinde

Unsere Gemeinde ist 32,2 km² groß, 4.100 Bürger/innen haben ihren Hauptwohnsitz und 292 Menschen ihren Nebenwohnsitz.

Geographisch liegt Buchkirchen im Oö.Zentralraum, ca.5 km nördlich von Wels an der Nord-Süd Verbindung nach Eferding.

Aufgrund der verkehrsmäßig gut erschlossenen Lage sind an mehreren Stellen der Gemeinde weitere Siedlungszentren entstanden, die in sich geschlossen im Grünen liegen und damit eine hohe Wohnqualität präsentieren.

In Bezug auf die Flächennutzung ist Buchkirchen eine Agrargemeinde (ca.24 km²), die von ihren Bauern/innen bestens gepflegt und genutzt werden. Im Hinblick auf die Lage im Zentralraum ist Buchkirchen eine sehr beliebte Wohngemeinde, die sich durch die günstige Anbindung an die Westbahnstrecke und die A8 im Gebietsteil Oberperwend zu einem gefragten Betriebsstandort entwickelt.

Darum ist unser Buchkirchen so einzigartig und vielseitig wie sonst keine andere Gemeinde. Das zeigt auch die Vielfalt an rund 40 Vereinen und Institutionen die durch ihre meist ehrenamtlichen Obfrauen und Obmänner immer bestrebt sind in der Gemeinde für Zusammenhalt, Geselligkeit, Kultur, Brauchtum, Sport, Musik, Spaß und Lebensfreude zu sorgen. Ein Überblick über unsere Vereine finden Sie auf der nächsten Seite.

Der Gemeinde Buchkirchen wurde vom ehemaligen Kapellmeister Erwin Aigner sogar ein eigener Marsch komponiert. Der Text dazu wurde von Cornelia Uttenthaler geschrieben. Darauf sind wir Buchkirchner besonders stolz und freuen uns, wenn dieser von unserem Musikverein dargebracht wird. Genannt der „Buchkirchner Gruß“ Text und Noten finden sie ebenfalls auf der folgenden Seite.

VEREINE & ORGANISATIONEN

VEREIN / ORGANISATION	ANPRECHPARTNER	E-MAIL
Adventgemeinschaft Buchkirchen	DI Schnetzinger Veronika	jvschnetzinger@a1.net
Bienenzüchterverein Buchkirchen	Zehetner Siegfried	r.zehetner@gmx.at
Bücherei Buchkirchen	Dipl. Päd. Mag.a Stieger Irmgard	irmgard.stieger@aon.at, buchkirchen@bibliotheken.at
Buchkirchner Lebensmittelproduzenten	Engleder Karin	karin.engleder@aon.at
Elternverein der Volksschule	Mairzedt Sonja	sonja.mairzedt@hotmail.com
FF Buchkirchen	Guggenberger Walter	w.guggenberger@gerstl.at
FF Mistelbach	DI (FH) Voraberger Wolfgang	wolfgang.voraberger@rosenbauer.com
Gesunde Gemeinde	Engleder Karin	karin.engleder@aon.at
Goldhaubengruppe	Spiesmaier Marie	marie.spiesmaier@aon.at, buchkirchner.goldhauben@gmx.at
Jägerschaft Buchkirchen	Bauer Gerald	spar-buchkirchen@aon.at
Kameradschaftsbund Ortsgruppe Buchkirchen	Stieger Georg	georg.stieger@aon.at
Katholische Männerbewegung	Dobringer Fritz	friedrich.dobringer@liwest.at
Katholisches Bildungswerk	DI Tragl Birgit	kbw.buchkirchen@gmail.com
Landjugend Buchkirchen	Eichinger Bianca	bianca_eichinger@yahoo.de
Musikverein Buchkirchen	Freimüller Karl - Heinz	h.freimueller@aon.at
Ortsbauernschaft	Thomas Strasser	strasser.thomas@aon.at
Ortsbäuerin	Steinhuber-Schmidseder Barbara	barbara.steinhuber@gmail.com
BuchKirchenChor	Krinzinger Peter	peter@krinzinger.at
SPIEGEL Buchkirchen	Feregyhazy Angelika	angelika.schatzl@gmx.net
Sportunion Buchkirchen	Felbermayer Rudolf	felbermayer@raiffeisenbank-wels.at
Sportunion Sektion Gewichtheben	Anzinger Stefan	anzinger.stefan@aon.at
Sportunion Sektion Fußball	Sandra Steinerberger	Sandra.steinerberger@gmx.at
Sportunion Sektion Tennis	Brunner Andreas	brunnerandreas@gmx.at
Sportunion Sektion Stocksport	Rader Karl	karl.rader@gmx.at
Sportunion Sektion Volleyball	Kiesenebner-Achleitner Sabine	sabine.kiesenebner@liwest.at
Fußballförderverein	Eichinger Gottfried	gottfried.eichinger@aon.at
Wirtschaftsbund	Mayrhauser Thomas	aon.912868944@aon.at

Buchkirchner Gruß

5
Rei - che Fel - da, grea ne Wie -
Schaus't van Hunds - berg dro - bn ei -

10
s'n, sag was kanns denn sche - nas geb'm? - Bin scho
na, u - mi bis in'd Wel - sa Hoad, - siags't dás

15
oft wo an - ders g'we - sn, do i mech - at
lieg'n, de gro - ß'n Fel - da, voll Ge - mü - se,

19
da nua leb'm! Wann im Früh - jahr
Mais und Troad! Flei - ßig scha - ff'n

24
erscht de Bam bliahn, weiß, in ean - na gan - z'n
dan de Leit da, kem-man gern zan Fei - ern

29
Pracht, - dann bin i stolz da - rauf, dass i Buch - kirch - na
z'samm! - Drum bin i stolz da - rauf, dass i Buch - kirch - na

bin, des Fleck - al hat der Herr - gott gmacht.
bin, drum bin i da so gern da - hoam.



Öffentliche Einrichtungen

Gemeindekindergarten:



2012 sind beide Kindergärten dem Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ beigetreten, sowohl der Gemeinde- als auch der Caritaskindergarten legen neben ihren pädagogischen Aufgaben, auch auf Ernährungs- und Bewegungsinhalte ihre Schwerpunkte im Kindergartenjahr. Aufgrund der großen Anzahl von Kleinkindern in Buchkirchen, wurde der Gemeindekindergarten von 1996 - 1997 erweitert und modernisiert. Der Kindergarten wird in 4 Gruppen geführt. Seit September 2009 betreuen wir auch Kinder ab dem 30. Lebensmonat. Für Kinder ab dem 18. Lebensmonat haben wir seit 2010 eine Krabbelgruppe errichtet, diese wurde 2015 um eine 2. Gruppe erweitert.

Pfarrcaritaskindergarten:



Seit 1968 führt die Pfarre Buchkirchen einen eingruppigen Kindergarten. Der Pfarrcaritaskindergarten wird vom Pfarramt Buchkirchen geleitet.

Volksschule Buchkirchen:

1957 begann man mit dem Bau des heutigen Volksschulgebäudes. 2008 wurde das Gebäude saniert. In insgesamt 9 Klassen werden 152 Kinder (Schuljahr 2016/17) unterrichtet.

Neue Mittelschule Buchkirchen:



Die Neue Mittelschule Buchkirchen wurde in den 70iger Jahren als Hauptschule erbaut. Das Gebäude wurde je nach Bedarf saniert, die Einrichtungsgegenstände und Lehrmittel sind immer auf den aktuellen Stand gebracht worden. 2001 sind Fenster und Fassade der Hauptschule erneuert worden, im Frühjahr 2003 wurde der damalige Turnsaal (Volksschule u. Hauptschule hatten einen Turnsaal gemeinsam) saniert. 2007 wurde das Hauptschulgebäude saniert und 2008 eine eigene Turnhalle für die Hauptschule errichtet. Die Neue Mittelschule Buchkirchen hat als Schwerpunkte Informatik, soziales Lernen und Berufsorientierung. Besonderer Wert wird auf Sozialkompetenz gelegt. Neben der Ausbildung von Peer-Mediatoren (=Streitschlichtern) werden besonders mit den 1. und 2. Klassen mehrere Einheiten zum Thema „Soziales Lernen“ abgehalten.

Die Volks- sowie die Neue Mittelschule verfügen über eine gemeinsame Schulausspeisung.

nmsbuchkirchen.eduhi.at
www.facebook.com/nmsbuchkirchen

ÖKO Wirtschaft & Design - Fachschule Mistelbach:



Mistelbach hat eine über 100-jährige Geschichte als Hauswirtschaftsschule. Das Schloss wurde in den letzten Jahren zur Gänze renoviert und durch einen, den modernen Unterrichtserfordernissen entsprechenden Zubau erweitert. Der Schule ist ein modern ausgestattetes Internat angeschlossen.

Landesmusikschule Buchkirchen:

Die Landesmusikschule Buchkirchen wurde im Jahre 1990 als Zweigstelle der Landesmusikschule Marchtrenk installiert. Es werden rund 120 SchülerInnen von 13 PädagogInnen unterrichtet. Unterrichtsfächer: Musikalische Erziehung, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Trompete, Flügelhorn, Horn, Tenorhorn, Posaune, Klavier, Akkordeon, Violine, Gitarre, Schlagwerk. Nähere Informationen auf der Homepage <http://www.musikschulemarchtrenk.at>.

2017 wird mit dem Neubau der Landesmusikschule, Zweigstelle Marchtrenk mit Musikheim am Standort des ehemaligen Gemeindeamtes begonnen. Die Fertigstellung ist für 2018 geplant.

Mutterberatung:

Unsere Mutterberatung wird in Kooperation mit der Gemeinde Krenglbach angeboten. Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie auf der Homepage.

Tagesheimstätte:

Unsere Senioren und Pensionisten treffen sich mittwochs Nachmittag zu einem gemütlichen Plausch oder beim Karten- bzw. Brettspiel.
Mittwoch 14.00-17.00

Pfarrbücherei:

Besonders wichtig in einer Gemeinde ist Bildung, daher freut es uns, dass unsere Pfarrbücherei durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geführt wird, um verschiedene Medien der Bevölkerung anbieten zu können.

Sonntag 8.45-10.30 / Dienstag 16.45-20.00 / Donnerstag 11.00-14.00 (Donnerstag im August geschlossen)



Buchkirchner Herzerl

schmeckt leicht &
bekömmlich...



Aus Anlass des **10-jährigen Jubiläums** der „**Gesunden Gemeinde Buchkirchen**“ wurde gemeinsam mit dem Arbeitskreis und der Bäckerei Aigner eine neue Gebäcksorte entwickelt.

Durch die ausgewählte Kombination von Roggen, Dinkel, Sonnenblumenkernen, Weizen und fünf erlesenen Heilkräutern (Brennnessel, Melisse, Quendel, Ringelblume und Spitzwegerich) ist das „**Buchkirchner Herzerl**“ ein wichtiger Baustein einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Was ist so gut am „**Buchkirchner Herzerl**“? Diese mild-aromatische Gebäckspezialität besitzt einen unnachahmlichen Geschmack, den die Verbraucher schätzen werden.

Das „**Herzerl**“ ist leicht und bekömmlich, bleibt lange frisch und saftig, passt zu allen Mahlzeiten und jedem Belag. Die zugesetzten Kräuter geben dem Gebäck noch etwas mehr als nur den guten Geruch und Geschmack.



...und bleibt lange frisch!



Medizinische Versorgung in Buchkirchen



Foto: Privat

Gemeindearzt Dr. Werner Lehmann

Arzt für Allgemeinmedizin

Kontakt:
4611 Buchkirchen
Hauptstr. 6
Tel.: 07242 / 28979

Ordination:

Mo, Do, Fr:	07.30 - 11.30 Uhr
Di:	07.30 - 11.30 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr
Mi:	16.00 - 18.00 Uhr
Sa:	ordinationsfreier Tag



Foto: Privat

Dr. Helga Lehmann

Wahlarztpraxis

Kontakt:
4611 Buchkirchen
Hauptstr. 6
Tel.: 07242 / 28979
office.dr.lehman@gmx.at



Foto: Privat

Dr. Klaus Drexler

Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Kontakt:
4611 Buchkirchen
Kreuzlandstr.23
Tel.: 07242 / 28350

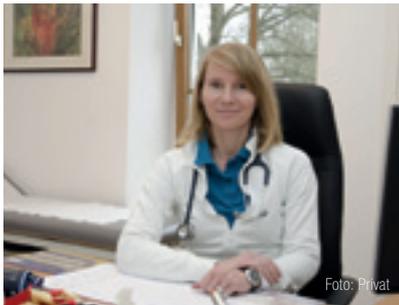


Foto: Privat

Dr. Sandra Brunner

Ärztin für Allgemeinmedizin

Kontakt:
4611 Buchkirchen
Hartbergerstr.1
Tel.: 07242 / 28506

Ordination:

Mo, Di:	07.00 - 11.00 Uhr
Mi:	07.00 - 11.00 Uhr 17.00 - 19.00 Uhr
Do:	07.00 - 09.00 Uhr
Fr:	7.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Sa:	ordinationsfreier Tag

Tierärztin Dipl.-Tierärztin Mag. Barbara Zauner-Bauer

Kontakt:

4611 Buchkirchen
Radlachstraße 3

Tel.: 0 72 42 / 320 32
Mobil: 0664 / 442 88 96



SELBSTMEDIKATION BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Jeder kennt die unangenehmen Beschwerden im Hals und Rachen, die mit Trockenheit, Brennen oder Kratzen beginnen. Es folgen Schluckbeschwerden, Schmerzen, Husten, Schnupfen oder sogar Fieber. Umgangssprachlich wird dies meistens als "Grippe" bezeichnet. Gegen die echte Grippe (Influenza) kann man sich durch die jährliche Gripeschutzimpfung wirksam schützen. Nicht aber gegen gewöhnliche Erkältungskrankheiten.

Durch die Anwendung von Hausmitteln können sie die Abwehrkräfte aktivieren, der Erkältung vorbeugen oder diese sogar behandeln.

Vorbeugung von Erkältungen: Man kommt frierend nach Hause, mit kalten Füßen, sofort ein heißes **Fußbad** machen und **Lindenblüten-** oder **Holunderblütentee** (steigert die Abwehrkräfte) trinken.

Man kann die Erkältung auch mit Vitaminen und Mikronährstoffen vorbeugen: **Vit C, Vit D und Zink** sind alt bewährt.

Will der Patient homöopathische Mittel einnehmen, so ist das erste Mittel **Aconitum D30**

Halsschmerzen: **Salbei-, Kamille-** und **Thymiantee** trinken oder gurgeln

Wichtig bei Halsschmerzen ist, dass der Hals ständig befeuchtet wird. Dafür sind Lutschpastillen geeignet (**rezeptfrei** in der Apotheke erhältlich).

In der Homöopathie ist an **Belladonna D30** zu denken.

Schnupfen: **Rezeptfreie** Nasentropfen, oder **aetherische Öle** (Eukalyptus, Latschenkiefer, Wacholder) In Erkältungsbad, bzw. Duftlampe (für Kinder unter 5 Jahren keine aeth. Öle)

Homöopathisch: **Nux vomica D6:** beginnender Schnupfen mit verstopfter Nase und rauem Hals.

Allium cepa D4: wenn die Nase läuft

Fieber: Betruhe, viel Flüssigkeit trinken (**Hagebuttentee**), kalte Wadenwickel, Essigwickel, hochdosiertes Vit C Bei Unruhe und Durst **Aconitum D4**, ist der Patient benommen und hat keinen Durst: **Belladonna D4**

Husten: **abhusten des Schleimes:** Teemischung aus Thymian, Isländisches Moos, Fenchel, Schlüsselblume, Holunderblüten, Königskerzen

Phytopharma **Haselstrauch** Mazerat 3mal tägl. 15 Tropfen, stärkt die Bronchien und die Lunge.

Stiefmütterchen Urtinktur 3mal tägl. 15 Tropfen stoppt den Hustenreiz.

Ipecacuanhae D4 bei Husten mit zähem Schleim

Salbe H (Schuessler) – Brust einschmieren, auch für Kleinkinder geeignet.

Nicht vergessen: das Zimmer öfters lüften und die Luft befeuchten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Selbstmedikation und stehe Ihnen bei Fragen jeder Zeit gerne zur Verfügung.

**IHRE APOTHEKERIN
MAG. KATALIN KARACSONYI**



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Di, Do, Fr: 8⁰⁰ – 12³⁰ 14³⁰ – 18⁰⁰

Mi: 8⁰⁰ – 12³⁰ 16³⁰ – 19⁰⁰

SA: 8³⁰ – 12⁰⁰

**Hauptstraße 15, 4611 Buchkirchen
07242 211 991**

www.apotheke-buchkirchen.at

Akupunktur

Teil der TCM (traditionelle chinesische Medizin)



Akupunktur, d.h. der Stich mit einer Nadel in gewisse Körperbereiche, darf in Österreich nur von speziell dafür ausgebildeten Ärzten durchgeführt werden. Die Ausbildung umfasst mehrere Jahre und beinhaltet sowohl Körper- als auch Ohrakupunktur. Am Ende der Ausbildung ist sowohl eine theoretische als auch eine praktische Prüfung abzulegen.

Akupunktur stammt ursprünglich aus dem fernen China und wird daher bei uns in Europa der nichtmedikamentösen, traditionellen chinesischen Medizin zugeordnet. Tatsächlich handelt es sich um eine sogenannte „Reflextherapie“, die über Regelungsvorgänge in unserem Gehirn und Nervensystem ihre Wirkungen erzielt.

Der Stich mit der Nadel erzeugt im Gehirn Reflexe, die am Ort des gesundheitlichen Problems zu besserer Durchblutung, Muskelentspannung, Schlackenabtransport und Schmerzbekämpfung führen. Die Punkte, die bei dieser Methode mit äußerst dünnen Nadeln (und daher auch so gut wie schmerzfrei!) gestochen werden, liegen auf sogenannten Meridianen, in denen unsere körpereigene Energie kreist. Durch den Stich mit der Nadel werden energiearme Regionen und Bereiche, in denen ein Überschuss an Energie herrscht, wieder ausgeglichen und zurück zu einer gesunden Balance geführt.

Dadurch ist es möglich, mit der Akupunktur ohne die unerwünschten Nebenwirkungen von Medikamenten dauerhafte Heilerfolge zu erzielen.

Hauptindikationen für Akupunkturbehandlungen sind:

- Schmerzen aller Art
- Wirbelsäulen- und Bandscheibenprobleme
- Allergien, insbesondere Pollen- und Gräser, Heuschnupfen, etc.
- Migräne, Kopfweg, Nasennebenhöhlenprobleme
- Erkrankungen innerer Organe
- Gelenksabnütungen, Schmerzen am Bewegungsapparat
- hormonelle Störungen
- Sucht (Nikotin, Ernährung, Burn Out, ...)
- Narben, Wetterfühligkeit

Für sehr sensible Erwachsene und natürlich auch für Kinder gibt es als Alternative zum Stich mit der Nadel die sogenannte Laser-Akupunktur, eine völlig schmerzfreie, genauso gut wirksame Methode. Bei dieser werden die entsprechenden Punkte mit intensivem roten Licht behandelt, eine Methode, die auch bei Sportverletzungen und Entzündungen äußerst gute Heilungsergebnisse zeigt.

Anzahl und Dauer der erforderlichen Therapiesitzungen richten sich nach dem Schweregrad der Erkrankung und werden im persönlichen Gespräch mit dem behandelnden Arzt kommuniziert.

Dr. Manfred Huemer
www.dr-manfred-huemer.at
manfred.huemer@gmx.net
0664 4847542



Foto: © Fotografie Mariame Mittermayr

Wir präsentieren euch unsere Lieblingsrezepte und kleine Tipps zum Wohlfühlen!

- 1.Reihe v.l.n.r.: Sonja Mairzedt, Petra Beutl
2.Reihe: Karin Engleder, Bgm Regina Rieder, Sandra Petak, Ursula Ortner, Angelika Feregyhazy
3.Reihe: Thomas Lepka, Ursula Lepka, Carina Mülleder, Silvia Fuchs, Simone Schimps

Nicht am Bild: Dr. Manfred Huemer



Foto: Krenmayr H.

*„Der Frühling bringt alles zum Blühen und auch
ICH blühe im Herzen und im Geiste auf“*



Im Frühling ist eine gute Zeit zum Entrümpeln und Ausmisten.

Nehmen Sie sich an einem verregneten Tag doch mal Ihren Kleiderschrank vor. Drehen Sie alle Kleiderbügel, dass sie nach VORNE schauen. Wenn Sie dann ein Kleidungsstück tragen, hängen Sie es umgekehrt mit dem Kleiderhaken nach hinten wieder in den Kasten. So sehen Sie genau – welche Kleidung Sie nach einem Jahr nie getragen haben. Diese gehören ausgemistet. (Natürlich hebt man sich besondere Kleidungsstücke oder Trachten auf – die nicht jedes Jahr getragen werden.) Aber vielleicht ist auch ein besonderes Kleid dabei, welches Ihnen noch zu schön erscheint, um es wegzugeben. Doch bei längerer Betrachtung merken Sie – dass die Erinnerung an das letzte Mal, als Sie es getragen haben, schmerzt. Oder

Sie sind nicht mehr diese Person, die das Kleidungsstück damals getragen hat. . . Dann sollte es auch raus aus dem Kasten. Wenn es zu schade ist für den Altkleidersack, könnten Sie es doch verkaufen oder auf einen Kleidertausch gegen etwas Neues eintauschen. Auch das Bücherregal freut sich über Platz für Neues. Es gibt fixe Büchertauschtische in Eferding und Wels, wo man Bücher hinlegen und andere diese wiederum frei nehmen kann. Auch in der Pfarrbücherei, oder in der Schulbücherei (Kinderbücher) freut man sich über gut erhaltene Exemplare.

Weiteres zum Ausmisten: Dachboden, Keller, Garage, Küche, Speisekammer, Dekorationsgegenstände, Bilder, Kinderzimmer. Auch hier findet man Unliebsames, Überflüssiges, Ungebrauchtes.

Zum Kinderzimmer: Weniger ist mehr: vor allem Kleinkinder sind mit zu viel Spielzeug überfordert und spielen deshalb nicht. Tauschen Sie öfters (ohne Kinder) das Spielangebot aus. 1-2 Puzzle in guter Sichthöhe des Kindes und in einem offenen Regal spricht ein Kind mehr an, als 7 Puzzles in einem geschlossenen Kasten.



Fotos: Krenmayr H.



Bärlauch

Angeblich hat der Bärlauch seinen Namen davon, dass die Menschen beobachteten, dass die Bären nach ihrem Winterschlaf große Mengen davon fraßen um wieder zu Kräften zu kommen und ein glänzendes Fell zu erhalten.

*Was denkt der Bär
So ungefähr
Wenn er in einer Frühlingsnacht
Vom langen Winterschlaf erwacht?
„Mein Bauch ist leer
Der Kopf so schwer
Wo find' ich nur
In der Natur
Den grünen Lauch
Für meinen Bauch?“*

*So trabt der Bär mit seiner Frau
Voll Freude in die grüne Au!
„Spürst du den Duft
Schon in der Luft?“
Nun hörst du sie schmatzen,
mit Maul und mit Tatzen
schlagen sie drein
und nicht sehr fein!*

*Es kehren die Kräfte
Zurück durch die Säfte
So können die Bären
Uns Menschen was lehren:
Fühlst du dich matt
Such dir ein Blatt
Lass es dir munden
Du wirst gesunden!*





Bärlauchsalz

Bärlauch schneiden und mit einem hochwertigen Salz pürieren. Durch das Pürieren bekommt das Salz eine schöne grüne Farbe.

Aber Achtung: Den Mixer nicht überhitzen (Schichtweise einfüllen)

Auf ein Backblech auslegen und im Rohr schonend trocknen. Umfüllen in eine Salzmühle.

Das Salz kann man das ganze Jahr verwenden und man hat immer den typischen Bärlauch Geschmack dabei.



Bärlauchbutter

Junge Bärlauchblätter fein hacken, mit weicher Butter und Salz vermischen.

Zu Kleinen Bällchen formen oder in eine Form streichen. Im Kühlschrank einige Tage haltbar.



Brennessel

Eine der wohl bekanntesten Wildkräuter. Im Frühling gerne zum Entschlacken verwendet. Sie ist blutreinigend, stoffwechselanregend und harntreibend. Die Brennessel hilft bei Rheuma, Gicht und Haarausfall. Sie löst den Schleim aus der Lunge und hat ungewöhnlich viel Eiweiß. Vitamine (Vitamin A und mehr Vitamin C als in Orangen) und Eisen, Magnesium, Kalzium, Silicium.

Sie wirkt milchbildend beim Stillen und hilft durch den hohen Eisengehalt auch gut bei Frühjahrsmüdigkeit.



Ein absolutes Highlight auf Ihrem nächsten Familiengrillfest:

Brennessel-Chips

Brennesselblätter vorsichtig ernten und in einer alten Pfanne oder am Ofen in einem emaillierten Gefäß mit wenig Öl braten. Sie werden knusprig wie Chips. Bärlauchsalz passt sehr gut darüber.

Man kann sie auch in einem Teig aus 125 g Mehl, ca 250 ml Bier, 1 Ei, Salz, Muskat, 1 TL Öl herausbacken. Dazu Mehl mit Bier, Eigelb, Salz, Muskat zu einem dickflüssigen Teig verrühren und den Schnee des Ei-

weiß unterheben. Die Brennesselblätter mit einem Nudelholz walken (dadurch werden die Brennhaare zerstört) und leicht salzen. In den Teig tauchen und in Öl goldbraun ausbacken.

Erwähnenswert ist auch der Brennessel Samen: (Welches Kind traut sich den bei einem Frühlingsspaziergang probieren?) Er schmeckt nussig und eignet sich getrocknet und geröstet als Gewürz (einfach drüberstreuen über Salat, Müsli – oder als Kräutersalz). Bei Osteoporose empfehlenswert – denn er enthält ähnliche Substanzen wie die Östrogene. In einem Buch wird er sogar mit Ginseng verglichen.



Kräuter generell wenn möglich am späten Vormittag ernten und mit einem Keramikmesser schneiden. Rasch verwenden damit sie ihre volle Wirkungskraft erhalten. In einem mit Luft gefüllten Plastiksackerl kann man sie dennoch einige Tage frisch halten.



Holler

Schon seit der Jungsteinzeit wurde der Baum als Schutzbaum verehrt. In der mittelalterlichen Heilkunde wurde der ganze Baum als Heilmittel geschätzt und stand fast bei jedem Haus. Die Rinde als Abführmittel, die Blätter zur Blutreinigung, die Blüten als Tee wegen der schweißtreibenden Wirkung bei fiebrigen Erkältungen. Die vitamin- und mineralstoffreichen schwarzen Beeren zur Abwehrkräftestärkung. (Nie roh – die Blausäureglykoside rufen Übelkeit hervor. Bei Erhitzen werden diese jedoch abgebaut.)

Wer den Duft mag, kann mit den Blüten unzählige Rezepte ausprobieren für Sirup, Blütengelee, Sekt, gebackene Blüten.

Holundermilch

5 Dolden oder 3 Esslöffel getrocknete Blüten mit 1 L Milch kurz aufkochen, abseihen und überkühlen.

Dann 4 EL Honig auflösen. Für Kinder mit Vanillezucker verfeinern. Für Erwachsene 2 Gläschen Cognac oder Rum dazugeben und 3 Eigelb einrühren.

Hollerblütensaft

12-15 Blüten, 5 dag Zitronensäure, 2 Zitronen, 1,5-2 Liter Wasser. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und 24 Stunden stehen lassen.

Danach abseihen und anschließend 2 kg Zucker zugeben. Weitere 48 Stunden stehen lassen (öfters umrühren). Vor dem Abfüllen noch etwas Einsiedehilfe unterrühren.



Kräutertopfen mit selbstgemachtem Knäckebrot



Knäckebrot

Zutaten:

120g Dinkelvollkornmehl
100g Sonnenblumenkerne
120g Haferflocken
50g Sesam
50g Leinsamen
1,5 TL Salz
1 TL Rohrzucker
2 EL Olivenöl
480g Wasser

Die Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann die Masse auf zwei, mit Backpapier belegte Backbleche streichen. Im vorgeheizten Rohr bei 160-170 Grad (Heißluft) ca 1 Stunde backen.

Wichtig! Das Brot nach 15 Min. mit einem Pizzaroller in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden. In Kunststoffbehältern hält das Brot.

Kräutertopfen

Zutaten:

250g Speisetopfen
125g Rahm
Salz od. Kräutersalz

Die Liebe des Frühlings einfangen mit z.B. Bärlauch, Scharbockskraut, Lungenkraut, Brennessel, Vogelmiere, Giersch

Eine gute Handvoll Kräuter, - gut waschen- klein schneiden- und vermischen- herrlicher kann das Jahr gar nicht beginnen.



Foto: Krenmayr H.



★ Angelika Feregyhazy

Einen wunderbaren Start in den Frühling,
wünschen euch die Arbeitskreismitgliederinnen
Angelika Feregyhazy und Sonja Mairzedt



Sonja Mairzedt ★

Tipps vom Hausarzt



Dr. Brunner Sandra

Frühling - Allergiezeit

Viele kennen das, endlich wird es Frühling, alles beginnt zu blühen und Augen und Nase jucken und rinnen. Bei leichten Formen der Gräser-oder Pollenallergie reichen oft antiallergische Nasen-oder Augentropfen bzw. Allgemeinmaßnahmen wie neue Pollenfilter im Auto oder richtiges Lüften aus.

Bei stärkeren Beschwerden wie stark geröteten, geschwollenen Augen, Nies-oder Hustenattacken oder Atemnotgefühl sollten Sie jedoch ihren Hausarzt aufsuchen. Dieser kann Ihnen Medikamente verordnen, die die Beschwerden lindern, wie z.B. antiallergische Tabletten oder Asthmasprays und Sie auch zum Facharzt (HNO-oder Lungen Facharzt) weiterleiten, falls nötig.

Dieser kann dann bei schweren Symptomen eine sogenannte SCIT einleiten-dies ist eine Therapie bei der in regelmäßigen Abständen kleine Dosen des allergieauslösenden Stoffes unter die Haut gespritzt werden, damit sich das Immunsystem mit der Zeit daran gewöhnt und nicht mehr so stark auf Pollen/Gräser reagiert.



Fasten im Frühling



Marie Spiesmaier

*„Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell? Was blitzt in der Sonne?
Was schimmert so hell?
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach: „Der Frühling, der Frühling ist
wach!“ (Heinrich Seidl)*

Die Kraft des Frühlings spüren! Um eine innere Ausgewogenheit sind wir Menschen bemüht. Der Wechsel von Ruhe und Bewegung, von Arbeit und Freizeit, von Gemeinschaft und allein sein, trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei.

Wie in der Natur angelegt, ist der natürliche Wechsel von Aktiv- und Ruhephasen bei uns Menschen, durch eine Vielzahl von geänderten Lebens- und Arbeitsbedingungen, aus dem Lot geraten. Dem zu Folge haben sich auch unsere Essgewohnheiten stark verändert. Der Tag wird zur Nacht; die Nacht zum Tag! Was zu Großmutterns Zeiten als Ausnahme galt, z.B. ein Festessen am Abend, ist mittlerweile die Norm geworden. So essen wir oft fünf Mal in der Woche ein „Sonntags-Essen“; Gutes, Feines, Leckeres ist in unserer westlichen Welt jederzeit vorhanden. Wir geraten aus den Fugen!

So eignet sich der Frühling ganz besonders gut, die eigenen Lebensgewohnheiten nach den üppigen Wintermonaten zu überdenken und eine jährlich wiederholte Fastenphase einzulegen. Dies dient ua zur Schonung und Erholung des Verdauungsapparates, zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte, zum Ausloten der tatsächlichen Bedürfnisse sowie einer positiven Verzichtserfahrung. In zahlreichen wissenschaftlichen Studien (z.B. Charité Berlin;

Universitätsklinik Jena; Institut für Regenerationsforschung Lans) wurde nachgewiesen, dass Fasten Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Bluthochdruck, Stress) senkt.

Gut zu wissen! Fasten nach Buchinger bedeutet auf einige Tage (1-2-3 Wochen) freiwillig auf feste Nahrung und Genussmittel zu verzichten. Es werden etwa 300 bis 400 Kalorien am Tag in Form von Gemüsebrühen, Fruchtsäften, ev. Buttermilch eingenommen. Gesamt sollen pro Tag etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Tee, Wasser, Saft, Suppe) genossen werden. Weitere Infos: „Buchinger Heilfasten. Die Original-Methode“ von Francoise Wilhelmi de Toledo; Trias 2010 oder www.buchinger.com.

Anregung! Trainieren Sie sich zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag an. Achten Sie auf längere Esspausen (4-5 Stunden Abstand) und Ihre körperliche Fitness. Zwischenmahlzeiten wenn geht vermeiden! Essen Sie regionale, saisonale, frische Lebensmittel – interessieren Sie sich für die Kräuter rund ums Haus und verwenden Sie diese in der eigenen Küche!



PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das in jedem Alter ausgeführt werden kann. Diese Trainingsmethode besteht aus Übungen, die sowohl Körper als auch den Geist trainieren.

Mit diesen Pilatesübungen erlernen wir:

- wie man abgeschwächte Muskulatur kräftigt,
- verkürzte Muskulatur dehnt,
- die Haltung verbessert und
- das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herstellt.



Petra Beutl

Um den Körper ausreichend mit Energie zu versorgen, spielen die Atmung, Konzentration, der Bewegungsfluss, die Genauigkeit und das Power House eine wesentliche Rolle.

Der Schlüssel zum Erfolg ist die regelmäßige, korrekte und konzentrierte Ausführung der Übungen. Wir versuchen mit dieser Trainingsmethode einen neuen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen, um ihn in seiner Ganzheit zu sehen. Wichtig ist, die Übungen nicht zu erledigen, sondern zu durchleben.

„Jeder Mensch hat das Bedürfnis sich gesund und wohl zu fühlen. Mit der Pilatesmethode versuchen ich Ihnen ein Stück Wissen zu vermitteln, um Ihrem Ziel näher zu kommen.“

Folgende Übungen empfiehlt Arbeitskreis-Mitglied Petra Beutl Dipl. Pilatetrainerin:



Spin Twist



Shoulder Bridge



Leg Circle



Single Leg Stretch



Side Kick



Single Leg Kick



Foto: Krenmayr H.

*Der Sommer hat viele Sonnenstunden,
wo meine SEELE und mein GEIST tanken können!*



Sommerliches Carpaccio mit Rohschinken und Melone

Zutaten:

- 1 kleine Melone(n), z.B. Cantaloupe oder Honigmelone
- 200 g Parmaschinken oder anderer feiner Rohschinken
- 50 g Parmesan am Stück
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- n. B. Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

Die Melone putzen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan mit dem Sparschäler hobeln. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl aufschlagen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Portionsteller mit Rohschinken auslegen, Melone und Parmesan darauf verteilen und das Ganze mit der Sauce beträufeln. Noch einmal mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Dazu Baguette oder Ciabatta servieren.



Pikanter Sommersalat

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 25 dag Tomaten
- 2 Zwiebeln
- ½ Salatgurke
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 hartgekochte Eier
- 1 große Dose Thunfisch in Öl
- einige gefüllte Oliven
- 3 EL Essig 5 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 kleine Dose Sardellenfilet
- einige schwarze Oliven

Zubereitung:

Salat zerpfücken, Tomaten achteln. Zwiebeln in Ringe schneiden. Gurke ungeschält hobeln. Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Geschälte Eier vierteln. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Grüne Oliven in Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine schmackhafte Marinade bereiten und alle vorbereiteten Salatzutaten außer dem Kopfsalat darunter mischen. 15 Minuten ziehen lassen. Salatblätter erst kurz vor dem Servieren unterheben. Salat anrichten, mit abgetropften Sardellenfilets und schwarzen Oliven garnieren.





Kiwi –Krabben-Cocktail

Zutaten:

4 EL Creme fraiche
Saft von ½ Zitrone
Pfeffer
Dill
30 dag Krabben
4 Kiwis
Mischsalat

Zubereitung:

Creme fraiche mit dem Zitronensaft verrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und feingehacktem Dill abschmecken. Dann die Krabben unterrühren und kühlstellen. Inzwischen die Kiwis schälen, in dünne Scheiben schneiden und vierteln.

Vier Cocktailschalen mit Mischsalat auslegen. Kurz vor dem Servieren die Kiwis locker unter den Krabbensalat heben. In den Cocktailschalen verteilen. Dazu passt geröstetes Vollkornbrot.



Zitronentorte

Zutaten:

2 Stk Bio-Zitronen
300g Biskotten
400g Doppelrahm-Frischkäse
1 Pk Gelatine, gemahlen
100g Joghurt, natur
250g Zitronenjoghurt
80g Zucker

Zubereitung:

Eine Springform am Boden einfetten. Biskotten in eine Tüte geben und mit dem Nudelholz zerkleinern. Die groben Brösel in die Springform drücken. Auch den Rand gut einfetten und die Biskottenteile schön auf die Springform drücken. Zitronenschale abreiben, Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Frischkäse mit Joghurt in eine Schüssel geben und Zitronenschale und Zucker unterrühren. Gelatine nach Packungsaufschrift in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft mit so viel Wasser auffüllen, dass es 800 ml ergibt. Die Flüssigkeit erhitzen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen.

Ein paar Löffel von der Frischkäse-Joghurtmasse in die warme Flüssigkeit rühren, dann die Flüssigkeit in die Schüssel mit der restlichen Frischkäse-Joghurtmasse geben und alles gut verrühren, und in der vorbereiteten Springform glattstreichen. Torte für 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Quelle: KFB Scharten





Foto: Krenmayr H.

Hausmittel gegen Sommergrippe

Inhalieren mit Kamille

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und mit einer Handvoll Kamillenblüten (erhältlich in der Drogerie oder Apotheke) mischen. Falls nicht vorhanden, kann auch Kamillentee verwendet werden. Nun das Gesicht über die Schüssel halten und mit einem Handtuch abdecken. 10 Minuten lang inhalieren. Die Kamille wirkt dabei desinfizierend und hemmt Entzündungen.

Zwiebel-Salzwickel

Hilft bei Erkältungen, Halsentzündungen und Bronchitis: Schweineschmalz erwärmen und geschnittene Zwiebel leicht anrösten. Die Mischung abkühlen lassen und noch warm auf einem Tuch verteilen. Darüber ein zweites Tuch schlagen und alles mit einem großen Handtuch um den Oberkörper wickeln.

Betruhe im Freien

Da eine Erkältung im Sommer auch physisch schwächt, braucht der Körper viel Erholung. Die sommerlichen Temperaturen kann man deshalb gut nutzen, indem man seine Betruhe ins Freie verlegt: Machen Sie es sich auf der Terrasse oder in einem Garten gemütlich und decken Sie sich gut zu. Die frische Luft wirkt auf Ihre Atemwege wie ein natürlicher Balsam.

Suppe trinken

Suppen sind auch im Sommer die perfekten Hausmittel, da sie den Salzhaushalt des Körpers wieder ausgleichen, der durch das Schwitzen besonders viel Salz verloren hat. Absoluter Favorit unter den Suppen ist und bleibt die Hühnersuppe: Das enthaltene Cystein im Huhn lässt nämlich zusätzlich die Schleimhäute abschwellen.

Gurgeln mit Salz

Bei typischen Beschwerden einer Sommergrippe. Das Salzwasser lässt dabei die Schleimhaut abschwellen, wirkt desinfizierend und spült die Atemwege. Dafür einfach eine Prise Salz in einem Glas mit lauwarmen Wasser auflösen und fleißig gurgeln. Für die Nase kann man eine spezielle Nasendusche mit Nasenspülsalz verwenden, erhältlich in jeder Apotheke.

Grenzen der Selbstbehandlung

Die Anwendung von Hausmitteln hat eine unterstützende Wirkung, ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Behandlung. Bei der Anwendung bei Kindern ist besondere Sorgfalt angebracht. Im Zweifelsfall den Arzt fragen. Wenn sich die Beschwerden innerhalb eines Tages nicht bessern, muss der Patient in ärztliche Behandlung. Immer sorgfältig auf Wirkung und Reaktion achten. Vorsicht bei Zusätzen, die eine Hautreizung oder allergische Reaktion hervorrufen können. Anwendung sofort beenden.

Einen sonnigen und schönen Sommer,
hoffentlich ohne Sommergrippe, wünschen
Bürgermeisterin Regina Rieder und
Arbeitskreismitglied Carina Müller



Bürgermeisterin Regina Rieder



Carina Müller



Tipps vom Hausarzt



Dr. Brunner Sandra

Sommer-Sonnenbrand

Es wird warm, die Sonne scheint, die Gartenarbeit ruft oder man will es sich einfach auf der Liege gemütlich machen. Schneller als man glaubt kann es hier zu einem Sonnenbrand kommen.

Dieser ist nicht nur unangenehm und teils auch sehr schmerzhaft, sondern kann bei wiederholtem Auftreten die Haut schädigen und in weiterer Folge die Entstehung bösartiger Hauttumore begünstigen. Der beste Schutz wäre, die nackte Haut nicht der Sonne auszusetzen bzw. zumindest auf einen Sonnenschutz, also eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor und auch die richtige Anwendung zu achten (d.h. rechtzeitig vor dem Sonnenbad auftragen, und auch wiederholen), v.a. bei Kindern ist auch eine Kopfbedeckung wichtig.

Wenn es trotzdem zum Auftreten eines Sonnenbrandes kommt, können kühlende und befeuchtende Gele, Lotionen oder auch Schaumsprays helfen. Bei starken Schmerzen können sie auch zu einem schmerz- und entzündungshemmenden Mittel aus ihrer Hausapotheke greifen - die Wirkstoffe Ibuprofen, Diclofenac oder Mefenabene sind hier besonders geeignet - oft reicht eine einmalige Einnahme um Schmerz, Rötung und Überwärmung zu lindern.





Foto: Krenmayr H.

Im Herbst, die Natur bunt und voller Vielfalt so war das ganze Jahr, mein Herz und meine Seele danken dafür!

Gefüllte Paprika

Zutaten:

6-8 große Paprika
20 dag Reis
50 dag Faschiertes
1 Zwiebel
Öl
Salz, Pfeffer
Tomatensauce:
1 kg Tomaten
1 Zwiebel
Zucker
Tomatenmark
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zuerst den Reis weich kochen und auskühlen lassen. Die Zwiebel fein schneiden und in Öl glasig anlaufen lassen. Anschließend mit dem Faschierten und dem Reis gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika waschen, die Stielenden herausschneiden und die Kerne sowie die weißen Rippen entfernen. Mit der faschierten Masse füllen. Anschließend die Paprika rundherum in heißem Öl anbraten und in eine Auflaufform setzen. Bei 180° im Rohr weich dünsten.

In der Zwischenzeit die Tomaten schälen und kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen lassen, Zucker zugeben und anschließend die Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ev. noch Tomatenmark zugeben und die Soße köcheln lassen. Wenn die Tomaten schön weich sind das Ganze mit dem Stabmixer pürieren und zu den gefüllten Paprika gießen und gemeinsam fertig dünsten.

Steirischer Käferbohnnensalat



Foto: Lepka

Zutaten:

250 g steirische Käferbohnen
Zwiebel
Salz
Pfeffer
Apfelessig
Kürbiskernöl

Zubereitung:

Die Bohnen mindestens über Nacht mit der 3-fachen Menge kaltem Wasser einweichen. Die eingeweichten Bohnen in frischem Wasser mit Lorbeerblatt oder Bohnenkraut ca. 1 ½ Std. weichkochen. Das Wasser soll nur leicht köcheln. Bitte das Kochwasser niemals salzen, sonst gerinnt das Eiweiß der Bohnen und sie werden nicht richtig weich! Anschließend abseihen und die noch warmen Bohnen in einer Schüssel mit kleingeschnittener Zwiebel, Salz, Pfeffer, Apfelessig und Kürbiskernöl marinieren.

Kürbissuppe



Foto: Lepka

Zutaten:

1 kg Kürbis (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
1 Zwiebel
ca. $\frac{3}{4}$ l Wasser
kleines Stück geriebener Ingwer
Muskatnuss
etw. Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker
 $\frac{1}{8}$ l Schlagobers

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden!). Die Zwiebel fein schneiden und in Öl anschwitzen lassen, Kürbiswürfel dazugeben und mit Zucker etwas karamellisieren lassen. Mit Wasser aufgießen bis der Kürbis bedeckt ist. Gewürze zufügen und kochen lassen bis der Kürbis schön weich ist. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit dem Schlagobers verfeinern.

Tip: Die fertige Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl anrichten.

Reisauflauf mit Äpfel



Zutaten:

1 Liter Milch
250 g Rundkornreis
4 Eier
100 g Rohrohrzucker
50 g Öl
3 Äpfel
etwas Zimt

Zubereitung:

Den Reis waschen und in der Milch weichkochen bis die Milch aufgesaugt ist. Abkühlen lassen.

Dotter mit Zucker schaumig schlagen und langsam das Öl einrühren. Den ausgekühlten Reis mit der Dottermasse verrühren. Die Äpfel schälen, blättrig schneiden und unter die Masse geben. Je nach Geschmack etwas Zimt zugeben. Zum Schluss den geschlagenen Schnee unterziehen.

Die Masse in eine gefettete und bebröselte Auflaufform geben und ca. 1 h bei 180° im Rohr backen. Dazu passt Kompott!



Kartoffelwickel als Hausmittel gegen Husten

Kartoffelwickel haben sich als Hausmittel gegen Husten bewährt. Grund für die wohltuende Wirkung der Kartoffelwickel sind die Wärme leitenden Eigenschaften der Knolle:

Die Kartoffel gibt, einmal erhitzt, langsam und kontinuierlich Wärme ab. Zudem ist sie in den meisten Haushalten vorhanden und schnell verfügbar.

Kartoffelwickel herstellen: So geht's

Wenn Sie einen Kartoffelwickel herstellen wollen, benötigen Sie lediglich zwei bis vier Kartoffeln, einen Topf und ein Leinentuch. Füllen Sie Wasser in den Topf, legen Sie die Knollen hinein und setzen Sie die Kartoffeln auf. In der Zwischenzeit nehmen Sie ein Leinentuch zur Hand und breiten es auf der Arbeitsfläche aus. Nachdem die Kartoffeln rund 20 Minuten gekocht haben und weich geworden sind, gießen Sie das Wasser ab und legen die heißen Kartoffeln mittig auf das Tuch.

Anschließend schlagen Sie die Enden des Tuchs über die Kartoffeln und zerquetschen den Inhalt. Etwas überkühlen lassen (Verbrennungsgefahr!) Dann auflegen.

Grenzen der Selbstbehandlung

Die Anwendung von Hausmitteln hat eine unterstützende Wirkung, ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Behandlung. Bei der Anwendung bei Kindern ist besondere Sorgfalt angebracht. Im Zweifelsfall den Arzt fragen. Wenn sich die Beschwerden innerhalb eines Tages nicht bessern, muss der Patient in ärztliche Behandlung. Immer sorgfältig auf Wirkung und Reaktion achten. Vorsicht bei Zusätzen, die eine Hautreizung oder allergische Reaktion hervorrufen können. Anwendung sofort beenden.



Mit Wärme den Bauch beruhigen

Nicht nur eine gesunde Ernährung und verschiedene Kräutertees helfen, sondern auch Wärme. Legen Sie sich beispielsweise bei Bauchschmerzen eine Wärmflasche auf den Bauch, Dinkelkissen, Kartoffelwickel

Rohe Kartoffel zerschnitten und in ein Tuch gewickelt, kann man als „Zugsalbe“ bei Entzündungen gut verwenden.





Foto: Krenmayr H.



So bunt und schön der Herbst sich präsentiert, so vielseitig und spannend soll das Leben sein.

Das wünschen die Arbeitskreis-Mitglieder Ursula und Thomas Lepka, sowie Arbeitskreisleiterin Karin Engleder.

Ursula und Thomas Lepka



Karin Engleder,
Arbeitskreisleiterin

Tipps vom Hausarzt



Dr. Werner Lehmann

Einige medizinische Aspekte zum Thema Herbst von Dr. Werner Lehmann

Wunderschöne Jahreszeit der bunten Blätter und Farben; die Natur trägt ein neues Kleid und verströmt erdige Düfte – auch der eine oder andere lukullische Genuss ruft; man denke an die Weinlese, Wildwochen oder auch Geflügel wie Ente, Gans und Fasan... Vor allem Gichtpatienten sei eine gewisse Zurückhaltung empfohlen, um Gichtanfälle zu vermeiden – viel trinken, aber wenig Alkohol!

Auch Zuckerpatienten dürfen jetzt nicht über die Stränge schlagen – regelmäßige Bewegung in der frischen Luft hilft, den Zuckerspiegel zu senken; Faustregel beim Wein: Je herber und trockener, desto weniger schädlich.

Die beginnende Heizperiode trocknet Haut und Schleimhäute aus; trockene Haut mit Ölen oder fettreichen Salben gut schmieren – und Luftbefeuchtung hilft den Nasen- und Mundschleimhäuten, um Schnupfen, Nasenbluten und Reizhusten hintanzuhalten; Stoßlüftungen und Wasserdampf sind gute Möglichkeiten.

Herbstspaziergänge fördern die Gesundheit und sind eine Freude für Muskeln und Sinne – und moderater Genuss schützt die Seele.

Ausführliche Beratungen zum Thema Vorbeugung und auch im Krankheitsfall finden Sie auch bei Ihren Hausärzten.



Foto: Krenmayr H.

*Der Winter, das Jahr geht zu Ende, auch ICH
kehre zur Ruhe und Stille in mir!*



Dänische Naturschnitzerl

Zutaten:

4 Puten- oder Schweinsschnitzerl
1 Zwiebel
250g Champignons
Petersilie
250g Tomaten
100g Hamburgerspeck
1 Becher Schlagobers

Zubereitung:

Die Schnitzerl salzen und pfeffern, kurz anbraten, in eine Auflauf- form schichten. Im Sud die kleingeschnittene Zwiebel anrösten, die geplätterten Champignons und die gekackte Petersilie dazu, salzen, pfeffern, Suppenwürze dazu anschwitzen lassen und über die Schnitzerl geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden, dar- über schichten und dann mit dem Hamburgerspeck abdecken. Das Ganze dann mit dem Schlagobers übergießen und für ca. ½ Stunde bei 180° ins Rohr

Mit Salat und Petersielkartoffel servieren. Einfach gut!



Zelten

Als Kind liebte ich schon Zelten. Bei jeder Gelegenheit besuchte ich unseren Bäcker und kaufte mir von meinem Taschengeld 1 Zelten.

Zutaten:

500 g Mehl
1 frischen Germ
1/8 l Milch
2-3 EL Salz
Brotgewürz nach Geschmack
Butter

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und ca. 1 Stunde gehen las- sen. Dann kleine Kugeln formen und diese ganz dünn mit einem Nudelholz ausrollen. Auf ein Blech geben und mit geschmolzener Butter einpinseln. Ins vorgeheizte Rohr bei 210 Grad Ober-Unter- hitze geben und goldbraun backen, herausnehmen und nochmals mit Butter bepinseln, grobes Salz und Kümmel draufgeben.



Foto: Krenmayr H.



Griessnockerl Suppe

(Hedi Klingers Familien Küche, Willi Klinger)

Da Eier in der Größe variieren, richtet sich bei diesem Rezept die Menge der Butter und des Grießes nach dem Gewicht des Eis, damit das Verhältnis stimmt. Man spricht daher von einem „Eischwer“. Ich mag es, wenn die Grießnockerl nach dem Kochen innen einen kleinen buttergelben „Stern“ haben, das heißt sie bleiben im Kern grießig-trocken.

Zutaten:

1 Eischwer zimmerwarme Butter
1 zimmertemperiertes Ei
1 Eischwer Grieß
Salz
Muskatnuss

Zubereitung:

Butter schaumig rühren. Ei gut verschlagen und unter die Butter rühren. Das geht leichter, wenn man etwas Grieß dazugibt. Würzen und restlichen Grieß einrühren. Sofort mit einem feuchten Esslöffel und der feuchten Handfläche Nockerl formen und 15 Minuten rasten lassen. In reichlich Salzwasser 10 Minuten leicht wallend kochen. ½ l kaltes Wasser in Topf geben (abschrecken) und die Nockerl zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Mit Rindssuppe servieren.



Rindsuppe

Zutaten:

500 g Rindsknochen oder Markknochen
500 Rindssiedefleisch
1 TL Salz
400g Wurzelgemüse
½ Zwiebel mit Schale
50 g Lauch
5-10 Pfefferkörner
5 Pimentkörner
Muskatnuss

Zubereitung:

Knochen und Fleisch kalt waschen. Knochen mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen und aufkochen. Wasser abschütten und durch 3 l frisches, kaltes Wasser ersetzen. Sobald es zu kochen beginnt, Fleisch hinzufügen. Salzen, ankochen lassen. Hitze reduzieren, nach 30 Minuten Wurzelgemüse und Gewürze dazugeben.

Mindestens 2 Stunden simmern lassen, bis das Fleisch weich ist. Suppe abseihen und abschmecken. Die Suppe kann man kochend heiß randvoll in Schraubverschluss-Gläser füllen. Abgekühlt hält sie sich im Kühlschrank bis zu 14 Tage.



Leberbunkel

(Hedi Klingers Familien Küche, Willi Klinger)

Zutaten für 8 Portionen:

2 große Zwiebeln
Butter zum Anschwitzen
400 g Knödelbrot
2 Eier
3/8 – 1/2 l Milch
300 g faschierter Schweinehals oder –Schädel
300 g faschierte Schweineleber
Salz (nicht sparsam sein)
Pfeffer
2 KL Majoran
6 durchgepresste Knoblauchzehen
50 g Mehl
1 Schweinenetz
Schweinsbratensaft zum Anrichten

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, in Butter anschwitzen. Zwiebeln mit dem Knödelbrot vermischen, Eier in Milch versprudeln und über das Knödelbrot gießen. Fleisch und Leber dazugeben; mit Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch würzen. Alles gut vermischen, zum Schluss Mehl einarbeiten.

Ein Bratblech oder eine Auflaufform mit dem Schweinsnetz auslegen, Leberbunkelmasse gleichmäßig verteilen, Netz darüber schlagen und Bunkel im vorgeheizten Rohr bei 150 Grad etwa 45-60 Minuten backen. Möglichst sofort mit Schweinsbratensaft, Kartoffeln und Sauerkraut oder kaltem Krautsalat servieren

Die Reste vom Leberbunkel kann man in 3 cm dicken Schnitten als köstliche Suppeneinlage verwerten.



„Bunkel“ ist in meinem Dialekt (ich komme aus Natternbach) das Wort für „Kuchen“. Auf Hochdeutsch heißt dieses oberösterreichische Regionalgericht „Lebernetzbraten“, weil die Lebermasse im Schweinsnetz eingeschlagen in einer Reine knusprig gebacken wird. In der Gegend um Linz und im Mühlviertel nennt man dieses Schmankerl „Leberschädl“.



Erdäpfelsteckerl mit Zucker und Zimt

(Hedi Klingers Familien Küche, Willi Klinger)

Man kann die Erdäpfelsteckerl entweder trocken-knusprig mit Sauerkraut servieren oder mit kochender Milch übergießen. Meine Oma hat sie immer mit Rahm, Zucker und Zimt gemacht. Wichtig ist, dass die Erdäpfelsteckerl zuerst knusprig gebacken werden.

Zutaten:

500 g mehliges Erdäpfel
Salz
250 g Topfen (40 %)
50 g Grieß
175 g griffiges Mehl
2 kleine Eier
80 g Butter
Mehl zum Arbeiten
¼ l Schlagobers
350 g Feinkristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
2-3 geschnipselte Äpfel
ca. 1 KL Zimt

Zubereitung:

Erdäpfel kochen, sodass sie innen noch etwas knackig sind. Auskühlen lassen, schälen und mit der Küchenreibe fein reiben. Salzen, Topfen dazugeben.

Grieß mit dem griffigen Mehl und dann mit der Kartoffelmasse vermischen. Eier versprudeln und über die Masse gießen, mit der Gummispachtel rasch durchmischen, kosten und mit Salz abschmecken. Ca. 30 Minuten rasten lassen, damit der Grieß aufquillt.



Etwas Butter in einer Reine zergehen lassen und die Reine auf der Arbeitsfläche bereitstellen. Teig zu einem Striezel formen, mit der Teigkarte Tranchen abschneiden. Daraus auf einem mehlierten Nudelbrett etwa 2 cm dicke Nudeln ausrollen. Nudeln von der Mitte weg rasch und locker mit der Handfläche „wuzeln“ – nicht zu lang auf einer Stelle, nicht zu fest, aber zügig. Nudeln in die Reine legen. Restliche Butter schmelzen, Nudeln damit bepinseln, im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad Heißluft ca. 30-40 Minuten backen.

Mit Obers übergießen, Zucker, geschnipselte Äpfel, Vanillezucker und Zimt über die Nudeln streuen. Im Ofen nochmals 5-10 Minuten ziehen lassen.

Ich mache sie auch gern mit Sauerrahm, Salz, frischem Rosmarin und Cocktailtomaten.



Bananenschnitten

(der Lieblingskuchen von meinem Sohn Tobias Schimps)

Zutaten Boden:

4 Eier
4 Dotter
160 g Zucker
Vanillezucker
Prise Salz
130 g Mehl
20 g Vanillepuddingpulver

Zutaten Vanillecreme:

154 g Milch
54 g Zucker
Vanillezucker
20 g Rum
14 g Vanillepuddingpulver
2 Dotter

Zutaten Creme:

500 g Obers geschlagen
20 g Zucker
250 g Vanillecreme

Zutaten Schokoglasur:

120 g Obers
120-140 g Kochschokolade

8-10 Bananen
Marillenmarmelade
Zitronensaft



Zubereitung Boden:

Schnee schlagen, Zucker, Vanillezucker, Prise Salz und Dotter aufschlagen. Zum Schluß abwechselnd Schnee und Mehl + Vanillepuddingpulver vorsichtig unterheben. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 12-15 Minuten backen.

Zubereitung Vanillecreme & Creme :

Milch mit Zucker, Vanillezucker und erwärmen, vorsichtig Vanillepuddingpulver und Dotter unterrühren, einmal aufkochen lassen und abkühlen.

In der Zwischenzeit Obers mit Zucker schlagen, die ausgekühlte Vanillecreme vorsichtig unterheben.

Den ausgekühlten Boden mit Marillenmarmelade bestreichen, Bananen in Stücke schneiden und auflegen. Mit Zitronensaft beträufeln damit sie nicht so schnell braun werden.

Auf die Bananen nun die Creme aufstreichen, etwas kalt stellen. In der Zwischenzeit die Kochschokolade mit dem Obers erwärmen. Diese Schokoglasur auf den Kuchen mit der Creme draufgeben und kalt stellen.



Waffeln

Diese Waffeln waren immer die Leibspeise meiner Brüder und mir. Jetzt ist es die Leibspeise unserer Kinder – wenn alle bei meiner Mama sind, muss sie Waffeln in Unmengen backen um alle Kinder satt zu bekommen.

Zutaten:

250 g Mehl
125 g Margarine
3-4 Eier
¼ l Milch
1-2 EL Zucker
Prise Salz
Vanillezucker

Zubereitung:

Margarine und Zucker und Salz schaumig rühren. Langsam die Eier dazugeben und dann Milch und Mehl unterheben. Teig in ein Waffeleisen geben und goldbraun backen. Ich serviere die frischen Waffeln mit Staubzucker und gekochten Himbeeren.



Eierlikör

„Im Winter braucht man Eierlikör und mehr – das von Innen wärmt!“

Zutaten:

½ kg Staubzucker
¾ l Milch
4 Pkg. Vanillezucker
8 Eidotter
1/4l Weingeist (bekommt man in der Apotheke)

Zubereitung:

Staubzucker, Vanillezucker, Milch, Eidotter unter ständigem Rühren, kurz schaumig aufkochen lassen, von der Herdplatte nehmen und unter Rühren kalt werden lassen.

Den Weingeist einrühren, abfüllen, 14 Tage ruhen lassen, in dieser Zeit immer wieder einmal fest schütteln und anschließend genießen.



Adventbowlle

Zutaten:

2 Gläser Sauerkirschen
 ¼ l Rum
 1/8 l Amaretto
 gefrorene Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren usw.
 Zucker nach Geschmack
 Zimt

Zubereitung:

Sauerkirschen mit Saft, Zucker, Zimt, Rum und Amaretto in eine große Schüssel (oder großes Schraubglas) geben und 1 Tag ziehen lassen.

Am nächsten Tag die gefrorenen Früchte dazu. Alles gut durchmischen.

In ein Glas einen Teil der Bowlle geben und mit Sekt aufgießen – so kann die Bowlle über Monate im Alkohol gelagert werden. Passt auch gut zu frischen Vanilleeis.



Glühsecco

Zutaten:

220 ml Weißwein
 1 Vanilleschote
 2 Beutel Glühfix
 2 EL Honig
 300 ml Prosecco

Zubereitung:

Weißwein mit der Vanilleschote aufkochen, Honig einrühren und Glühfixbeutel zugeben. Ca. 7 Minuten ziehen lassen. Glühfixbeutel und Vanilleschote entfernen, Glühwein auskühlen lassen, mit gekühltem Prosecco aufgießen. Mit einer Orangenscheibe als Deko servieren.

Winterliche Warme-Socken-Salbe

(ergibt ca. 80-100 ml)

(durchblutungsfördernd, erwärmend)

Wer unter kalten Händen und Füßen leidet, kann sich sicher im Winter mit der Creme gut erwärmen. Ingwer und Zimt wirken durchblutungsfördernd.

Zutaten:

½ Apfel
1 EL geraspelter Ingwer
1 TL Zimt
100 ml Öl
10 Bienenwachs
event. äther. Öl Zimtrinde und Ingwer
Salbentiegel

Zubereitung:

Öl in ein Gurkenglas geben und in Wasserbad stellen, Apfel und Ingwer hineinraspeln und Zimt zugeben. Öl bei kleiner Hitze ziehen lassen (ca. 1-2 Std., besser wären 1-2 Tage)

Das Öl durch ein Sieb filtrieren und wieder ins Gurkenglas geben Bienenwachs zum Öl dazugeben und schmelzen lassen und in Salbentiegel abfüllen

Quelle: „Mein schönes Land, Heilpflanzen-Schule, Sonderheft Herbst & Winter

Karottensirup

Dieser hausgemachte Sirup entfernt Schleim aus den Lungen und heilt Husten in kürzester Zeit! Menschen die unter häufigen Husten und übermäßiger Schleimproduktion leiden, werden mit diesem hausgemachten Sirup unterstützt. Er ist für Erwachsene und Kinder unbedenklich.

Karotten sind reich an Antioxidantien und sie sind fantastisch für Diabetiker und Leute die sich mit Hypertonie beschäftigen.

Zutaten:

4 mittelgroße Karotten
3-4 EL biologischer Honig
Wasser



Zubereitung:

Karotten schälen, in Stückchen schneiden und weich kochen. Die Karotten abgießen und das Kochwasser aufheben. Die weichgekochten Karottenstücke pürieren.

In das Kochwasser 3 - 4 EL Honig geben und die pürierten Karotten hinzufügen. Dann ist der selbstgemachte Hustensirup fertig. An einem kühlen Ort aufbewahren.

Dosierung: Nehme 3-4 EL des Sirups. Schon nach 1-2 Tagen soll sich Besserung einstellen.

Dieses alte Rezept unterstützt beim Entfernen von hartnäckigen Schleim aus den Lungen und bringt bei Husten Erleichterung.

Quelle: www.uberviral.de

Grenzen der Selbstbehandlung

Die Anwendung von Hausmitteln hat eine unterstützende Wirkung, ersetzt jedoch keine notwendige ärztliche Behandlung. Bei der Anwendung bei Kindern ist besondere Sorgfalt angebracht. Im Zweifelsfall den Arzt fragen. Wenn sich die Beschwerden innerhalb eines Tages nicht bessern, muss der Patient in ärztliche Behandlung. Immer sorgfältig auf Wirkung und Reaktion achten. Vorsicht bei Zusätzen, die eine Hautreizung oder allergische Reaktion hervorrufen können. Anwendung sofort beenden.



Zitronenwickel bei Halsschmerzen

Material:

1 ungespritzte Zitrone
1 dünnes Stofftuch,
1 Wolltuch
Küchenbrett
Messer

Zubereitung:

Zitrone in 4-6 Scheiben schneiden. Zitronenscheiben auf die Mitte des Stofftuchs legen, oberen und unteren Rand darüber klappen. Mit der Faust einmal kräftig auf die Zitronenscheiben drücken, damit der Saft austritt. Wickel mit der Unterseite (nur eine Lage Stoff zwischen Wickel und Haut) von Ohr zu Ohr um den Hals legen und mit dem Wolltuch umwickeln. Eine Stunde oder länger wirken lassen. Den Hals dann warm halten.

WICHTIG: Den Hals vorher mit einer Fettcreme behandeln. Falls sich Juckreiz einstellt, Wickel abnehmen.



Topfenwickel

Das Milchprodukt wird auch in Kliniken zur Entzündungshemmung eingesetzt, etwa nach einer Knie-Operation.

Geeignet bei:

Halsentzündung, Bronchitis, Gelenkentzündungen, Krampfadern, Brustdrüsenentzündung und auch bei Sonnenbrand. Wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und fiebersenkend.

Material:

Magertopfen, Baumwolltuch, Molton- oder Frotteetuch (Zwischentuch), Wolltuch

Zubereitung:

Magertopfen auf Zimmertemperatur erwärmen, fingerdick auf das Baumwolltuch streichen, einpacken. Das gut saugende Zwischentuch darüberlegen, dann erst mit dem Wolltuch umwickeln. Ein bis zwei Stunden Einwirkzeit, eine Stunde Nachruhe.



★
Simone Schimps

Einen wunderschönen Winter wünschen Arbeitskreismitgliederinnen Simone Schimps und Ursula Ortner, die diese Rezepte und Tipps zusammengestellt haben.

Viel Spaß beim Nachkochen.



★
Ursula Ortner

Tipps vom Hausarzt



Dr. Werner Lehmann

Einige medizinische Aspekte zum Thema Winter von Dr. Werner Lehmann

Kälte, Nässe, Schnee, Grippezeit, Infektanfälligkeit, aber auch Wintersport und verträumte Winterlandschaften – der Winter bleibt eine zwar mitunter sehr schöne, den Organismus jedoch sehr herausfordernde Jahreszeit; Festessen und Feierlichkeiten können hier Zusatzbelastung sein!

Magen/Darm-Infekte drohen und die Laborwerte (z.B. Blutfette oder Leberwerte) schießen gelegentlich in die Höhe – Maß zu halten wäre wichtig!

Herzpatienten sollen es bei körperlicher Belastung in der Kälte langsam angehen lassen, da sonst Angina-pectoris-Anfälle ausgelöst werden können...

Eine Grippeimpfung – für bestimmte Risikogruppen auch eine Pneumokokkenimpfung – schützt vor schweren Atemwegsinfekten, leider aber nicht vor in dieser Zeit häufigen viralen Infekten; im Zweifelsfall bitte den Arzt aufsuchen...

Einzig Pollenallergiker – sie können jetzt aufatmen!

Und Wintersport – bitte keine Selbstüberschätzung beim Schifahren! – möge ein Jeder nach seinen Möglichkeiten betreiben (Eislaufen, Rodeln, Eisstockschießen etc.), um dem Körper Bewegung in der frischen Schneeluft zu erlauben; er dankt es Ihnen...

Die Klarheit und Reinheit eines Winterschneetages lässt uns zur Ruhe kommen und die Gedanken beim Anblick eines gut besuchten Vogelhäuschens freundlich werden...

Raunächte und Räuchern

Die Raunächte sind eine heilige Zeit zwischen Weihnachten und Dreikönig. Zu den Raunächten gibt es viele Bräuche und Riten, da sie eine Schwellenzeit sind, vergleichbar mit dem Wechsel von Tag zu Nacht. Mond- und Sonnenkräfte sind jetzt sehr schwach. Das alte Jahr geht zu Ende, ein kurzer Moment des Innehaltens und ein neues Jahr beginnt. Die Raunächte verbinden das alte mit dem neuen Jahr, bilden eine Brücke, einen Übergang. Während dieser Zeit können wir versuchen unsere alten Themen neu zu beleuchten oder generell zu überdenken. Was möchten wir im alten Jahr zurücklassen, was können wir noch abschließen, damit es uns im neuen Jahr nicht mehr belastet.

Diese Zeit ist eine gute Gelegenheit, um sich von alten Denkmustern zu verabschieden und sich auf neue positivere einzulassen.

Diese Tage werden seit jeher als mystisch und geheimnisvoll beschrieben, leichter als sonst soll es gelingen, die Anderswelt zu besuchen. Die Menschen haben die Herzen weiter offen als sonst und unsere Intuition ist es,



durch die sich die Zeitqualität am besten bemerkbar machen kann. Das Spüren, das Fühlen und Ahnen. Träume sind in dieser Zeit eventuell ein wichtiger Hinweis auf die Zukunft. Schon immer war es das LICHT das den Menschen Hoffnung schenkte und so lernte man den Zeitpunkt im Jahr zu feiern, wenn die längste Nacht im Jahr vorüber war (21.Dez.) und es für alle zusammen wieder aufwärts ging.

Auch das Wörtchen „Rauch“ hat eine enge Beziehung zu den Raunächten. Denn mancherorts wurden die zwölf heiligen Nächte im Jahr auch „Rauchnähte“ genannt, was uns zur Tradition des Räucherns führt. Wieder geht es um eine Verbindung, diesmal von Himmel und Erde. Das Räucherwerk symbolisiert die Erdkräfte, die sich durch das Räuchern in Luft auflösen, und in den Himmel emporsteigen. Das Räuchern von Harzen, getrockneten Hölzern und anderen Pflanzenteilen galt als Opfer für die Götter, die im Himmel wohnen. Es sollte Schutz bringen und böse Dämonen und Geister abhalten. Gleichzeitig erbat man um göttlichen Segen und viele Kräuter und Harze wirken sich dazu noch positiv auf die Gesundheit aus. Eine schöne Tradition, die sich in ländlichen Gegenden bis heute erhalten hat und auch nach und nach in modernen Haushalten wieder Einzug hält.

Dieser Beitrag kommt von Sandra Petak, Arbeitskreis-Mitglied



Drei-Königsweihrauch- Räuchermischung

3 Teile Weihrauch, 2 Teile Myrrhe, 1 Teil Benzoe, 1 Teil Mastix, ½ Teil Zimtrinde (bekommt man alles bei www.sonnenlicht.at)

Die Harze im Mörser zerstampfen. Zimtrinde oder Zimtblüte (Flores Cassie) extra zerstampfen und dann den Harzen, eventuell eine kleine Menge Goldweihrauch zufügen. Er duftet voll und wärmt uns innerlich, stärkt und richtet auf – ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Diese Räuchermischung eignet sich besonders zur seelischen Revitalisierung, wenn wir uns ausgelaugt und ohne Energie fühlen.

Impressum:

Verleger & Herausgeber: Gesunde Gemeinde Buchkirchen, Marktgemeinde Buchkirchen.

Für den Inhalt verantwortlich: Engleder Karin und der Arbeitskreis

Gestaltung und Druck: Brillinger Druck GmbH, Steinhaus.

Bilder: ★ Fotografie Marianne Mittermayr, Imagefotos: mmedia

Carpe  Diem

- diese Gedanken widmet
Ihnen Silvia Fuchs, Arbeitskreis-Mitglied





Fotos: © Fotografie Marianne Mittermayr

„Es gibt tausend Krankheiten aber nur eine Gesundheit!“

Ludwig Börne

Darum Schau auf di!