

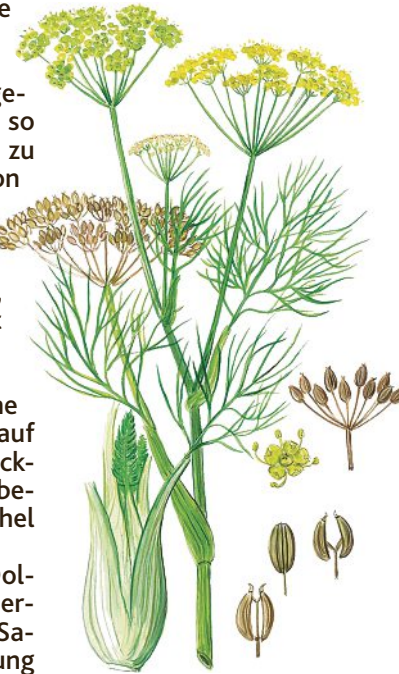
Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT
facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at
Kräuterpfarrer-Zentrum, 2093 Geras, Hauptstr. 2a, Tel. 02844/7070-0

Öfter Fencheltee trinken Hält den Körper gesund

Wir möchten wohl alle gut über den noch bevorstehenden Sommer kommen. Um uneingeschränkt die freie Zeit – so vorhanden – genießen zu können, gehen wir davon aus, dass unsere Physis wie von alleine alles Notwendige vollzieht. Aber wie wir alle wissen, ist die Gesundheit nicht immer ein Selbstläufer. Um nun ganz bewusst eine gute körperliche Funktion zu fördern, darf auf die Hilfe der Natur zurückgegriffen werden. Das betrifft ebenso den Fenchel (*Foeniculum vulgare*).



Dieser liebenswerte Doldenblütler stellt uns einerseits Jahr für Jahr seine Samenkörner zur Verfügung und andererseits wird auch sein Grün etwa in Form der gezüchteten Blattknolle geschätzt. In den Früchten des Fenchels ist vor allem das ätherische Fenchelöl enthalten. Zudem ist dort ein nicht zu geringer Anteil an Kieselsäure eingelagert. So wird dem Fenchel eine antimikrobielle, blähungstreibende, krampflösende und auch eine verdauungsfördernde Wirkung zugeschrieben. Das ergibt gleichsam eine ansehnliche Liste, mit der

das bekannte Gewürz dem Körper dienlich sein kann. Es ist folglich klug, nicht erst zu warten, bis sich irgendwelche Beschwerden auftun. Besser ist es da schon, einen Schritt weiter voran zu sein, um sich physisch fit zu halten. Mit einer Tasse Tee wird dahingehend ein guter Weg erschlossen, der gerade in den Sommermonaten konsequent beschritten werden kann.

UND AUCH VERDAUUNG UND ATEMWEGE
2 Teelöffel voll Fenchelkörner vorerst in einem Mörser leicht anstoßen oder mit einem Nudelholz etwas andrücken. Sodann mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. Danach 15 Minuten lang zugedeckt stehen lassen. Abschließend den Fencheltee einfach abseihen. Wenn möglich, auf das Süßen verzichten. Den gut temperierten Tee langsam und schluckweise trinken. Während der Sommermonate öfter eine Tasse trinken, um damit die Verdauung zu fördern und die Atemwege zu stärken. Das hält schließlich die ganze Gesundheit stabil.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.

Erste Hilfe: Wissen, das Leben retten kann

33 Videos und Beiträge, ein Ziel: Menschen Mut zur Ersten Hilfe zu machen. Eine Bilanz zum Ende der Serie.

Ein Notfall kann jeden treffen. Allein in Niederösterreich mussten im Jahr 2024 rund 131.200 Menschen nach einem Unfall im Spital behandelt werden – das sind etwa 360 Verletzte pro Tag. Fast die Hälfte aller Unfälle passiert im eigenen Zuhause. Genau dort setzte die gemeinsame Serie „Helfen rettet Leben“ von „Krone



NÖ“, Samariterbund und Rotem Kreuz an. In 33 Videos und Beiträgen erklärten die Experten in den vergangenen Wochen unter



Georgia Praska und Harald Radschopf (Mitte) erklärten unter anderem das Heimlich-Manöver (re.)- Die „Verletzungen“ wurden vor jedem Dreh professionell geschminkt (li.).

anderem Wiederbelebung, Defibrillator, Schlaganfall, Vergiftungen, Verbrennungen oder das richtige Verhalten bei Verkehrsunfällen.

Ziel war es, Hemmschwellen abzubauen und zu zeigen, dass jeder Erste Hilfe leisten kann. Hinter den kurzen Videos steckte viel

Vorbereitung. Zahlreiche Mitwirkende engagierten sich ehrenamtlich, um realistische Notfallsituationen darzustellen. Allein für die



Dreharbeiten wurden rund 66 Stunden investiert. Hinzu kamen Recherche, Abstimmungen und die Nachbearbeitung der Beiträge. „Unfälle können überall passieren, jederzeit und plötzlich“, sagt Georgia Praska vom Roten Kreuz. Harald Radschopf vom Samariterbund ergänzt: „Denke daran, du kannst nichts falsch machen, außer nichts zu tun.“ Genau diese Botschaft zog sich wie ein roter Faden durch die gesamte Serie. Denn Erste Hilfe ist Wissen, das im entscheidenden Moment Leben retten kann. Th. Werth, P. Weichhart

Alle Videos und Beiträge finden Sie weiter auf noe.krone.at – zum Nachlesen, Nachsehen und Auffrischen.

Den Bibern geht es nun an den Kragen

Die neue Nager-Verordnung bietet rasches Handeln bei Gefahr in Verzug.

Der Biber bleibt eine geschützte Art und fixer Bestandteil unserer Natur. Gleichzeitig müssen wir dort rasch handeln können, wo Schäden entstehen oder die Sicherheit von Menschen und Infrastruktur gefährdet wird. Genau diesen Weg geht die neue Verordnung, betont Naturschutz-Landesrätin Susanne Rosenkranz. Nach aktuellen Schätzungen leben mittlerweile mehr als 9000 Biber im Bundesland. Die FPÖ-Mandatarin betont, dass keine Abkehr vom Artenschutz erfolgt: „Wer den Biber langfristig erhalten will, muss dafür sorgen, dass Konflikte lösbar bleiben. Akzeptanz in der Bevölke-

Der Erfolg bisheriger Schutzmaßnahmen ist unbestritten. Gerade deshalb braucht es Lösungen, wenn es zu Konflikten zwischen Mensch und Tier kommt.

Landesrätin Susanne Rosenkranz

rung ist wesentliche Voraussetzung.“ Wie berichtet hatte sich Agrar-Kammerpräsident Johannes Schmuckenschlager Sorgen um Schäden in Feld und Flur zum Nachteil der heimischen Bauern gemacht. Mark Perry, Lukas Luszetzky

ANZEIGE

to charge

Im größten Ladenetz Österreichs.

Jetzt QR-Code scannen und Ladekarte bestellen!