Hing'schaut und g'sund g'lebt



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

Fettpolster abbauen

Mit Bewegung und Kräutern



Spätestens nach der Einladung zum obligaten Martinigansl machen wir uns Gedanken über die schier unbändig fortschreitende Zunahme des Körpergewichts. So mancher Griff an die Taille zaubert uns dahingehend Sorgenfalten auf die Stirn, steht doch Weihnachten vor der Tür und die damit verbundenen Köstlichkeiten, die den Gaumen nur allzu leicht überwinden. Für alle jene, die hierbei Gegenmaßnahmen treffen möchten, sollen heute ganz konkrete Kräuter vorgestellt werden, um eine annehmbare Linie wieder besser ansteuern zu können.

Der Löwenzahn, der Dost und die Ringelblume sind Heilgewächse, die unseren Verdauungsorganen prinzipiell guttun. Je besser der Magen-Darmtrakt arbeiten kann, desto effizienter verläuft das Verarbeiten aufgenommener Nahrung. Der Löwenzahn liefert unter anderem Bitterstoffe, der Dost, der auch Wilder Majoran genannt wird, enthält ätherisches Öl und Gerbstoffe und die Blütenblätter der Ringelblume sind mit sogenannten Flavonoiden angereichert.

Zusätzlich denke ich an zwei weitere natürliche Gaben, die sich beim essensbezogenen Maßhalten als wirkvolle Begleiter herausstellen können. Das ist zum einen der Fenchel, der Blähungen zu mindern vermag und die Blüten des Schlehdorns, die sich wiederum als positiv stimulierend für die Aktivität des Dünndarms erweisen. Alle hier aufgezählten Pflanzen, Blüten und Früchte sind in cumulo die Zutaten einer Teemischung, die imstande ist, das Abbauen von Fettpolstern gut zu begleiten. Zudem kann ausreichende Bewegung durch nichts ersetzt werden.

FÜR DIE SCHLANKE LINIE
Eine Mischung aus Fenchel, Löwenzahn- und Dostkraut sowie den Blütenblättern von Ringelblume und Schlehdorn (allesamt getrocknet) zusammenstellen. 2 Teelöffel davon mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen und dann abseihen. 3-mal täglich je 1 Tasse schluckweise trinken, am besten 3 Wochen lang. Dann 1 Woche aussetzen und anschließend noch einmal wiederholen. Beim bewussten Reduzieren von Körpergewicht begleitend konsumieren.

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



Foto: AMA-Marketing

Ein Blick mit gemischten Gefühlen: Zehetner, Weinhappel und Mayr auf dem Zuckerrübenfeld in Sierndorf im Bezirk Korneuburg.

Wo Weihnachten versüßt wird

Lokalaugenschein: Wo heimische Rüben zu geprüftem Zucker für die Weihnachtsbäckerei werden. In jeder Rübe stecken 180 Gramm Süßes

Novemberwind fegt über die Äcker, feuchte Erde klebt an den Reifen der Erntemaschinen. Rund um Sierndorf bei Korneuburg läuft die Rübenernte noch. Landwirt Manfred Weinhappel blickt allerdings mit gemischten Gefühlen auf die Saison: Drei seiner elf Hektar hat der Derbrüsselkäfer vernichtet – ein herber Verlust nach Monaten harter Arbeit.

Sein Schicksal steht für eine Branche unter Druck: Von einst 48.000 Hektar Anbaufläche sind österreichweit nur noch rund 21.000 geblieben. Verarbeitet wird seit der Schließung in Leopoldsdorf nur noch in einer Zuckerfabrik, in Tulln. Rund um Sierndorf halten immerhin 120 Bauern an der Kultur fest. Neben Trockenheit und Schädlingen droht mit dem Mercosur-Abkommen zusätzliche Konkurrenz durch billigen Rohrzucker aus Brasilien.

Dabei steckt in jeder Rübe ein kleines Kraftwerk der Natur: Bis zu 180 Gramm reinster Zucker lassen sich daraus gewinnen. Damit diese wertvolle Produktion eine Zukunft hat, bekommt österreichischer Kristall- und Staubzucker nun das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel. Es garantiert heimischen Anbau und Verarbeitung in Österreich.

„Bei Zucker muss die Herkunft nicht verpflichtend auf der Verpackung stehen. Das AMA-Gütesiegel schafft Klarheit", erklärt Bauernkammer-Vize Lorenz Mayr, Aufsichtsratsvorsitzender der AMA-Marketing und selbst Rübenbauer. Er appelliert er an die Konsumenten: „Wer regional einkauft, stärkt die Bauern und sichert Arbeitsplätze in den Regionen."

Auch Hannes Zehetner, Zuckerrübenbauer und Bezirksbauernkammer-Obmann, betont: „Die Trockenheit hat uns heuer viel abverlangt. Umso wichtiger ist das Gütesiegel. Es zeigt auf einen Blick: Dieser Zucker stammt aus Österreich und steht für geprüfte Qualität."

Wenn jetzt in der Adventzeit Mehl gestäubt, Teig geknetet und Vanillekipferl geformt werden, sollte auch beim Einkauf die Herkunft stimmen. „Damit in der Keksdose neben Weihnachtszauber auch ein Stück österreichische Landwirtschaft steckt", sind sich die Landwirte vor der Bescherung einig.

Mark Perry, Lukas Lusetzky



Foto: AMA-Marketing

Die Erntemaschinen sind wohl bis Anfang Jänner im Einsatz



Foto: AMA-Marketing

Echte Energiebündel: Bis zum 180 Gramm Zucker pro Rübe

KLARE WORTE

„Der Nikolaus gehört natürlich in Niederösterreichs Kindergärten"



Foto: NLK KHITTL

Der Nikolaus „zu Gast"

In anderen Bundesländern mag es Diskussionen geben: In Niederösterreich hat der heilige Nikolaus in Kindergärten jedenfalls seinen festen Platz. In einem gemeinsamen Schreiben wandten sich Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Bildungslandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister an die Elementarpädagogen und ermutigen sie, Nikolaus, Advent, Weihnachten und andere christliche Feste auch heuer bewusst zu feiern.

„Denn die christlichen Feste und Bräuche sind nicht nur ein wichtiger Teil unserer Kultur und Identität, sondern vermitteln auch Werte, die für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft von großer Bedeutung sind", erklären die beiden Politikerinnen.

„Gerade in einer Zeit, in der Kinder mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen gemeinsam aufwachsen, ist es wichtig, unsere eigenen Traditionen selbstbewusst zu leben und an die nächste Generation weiterzugeben", ergänzt Mikl-Leitner.

ANZEIGE

