



Foto: WOLFGANG JANNACH

Auch die Landespolitik stattete der Feier einen Besuch ab

AM WÖRtherSEE

Ein weihnachtliches Treffen in der Kärntner Heimat

Für viele ist Weihnachten ein Fixpunkt im Jahreskalender, um in ihre alte Heimat Kärnten zurückzukommen. Aus diesem Grund lud auch der Verein der Weltkärntner zur großen Weihnachtsfeier in das Parkhotel in Pötschach. Und der Einladung von

Präsident Christoph Kulterer folgten rund 120 Exil-Kärntner. „Aktuell gibt es 819 Weltkärntnerinnen und Weltkärntner in 68 Ländern, die in 19 Territorien organisiert sind“, sagt Kulterer, der sich über die gelungene Veranstaltung freute.

ANZEIGE

**FÜR SILVESTER GIBT ES WEITERE
15% RABATT**

KARREEROSE
GASTRO WARE

ROSTBRATEN aus Österreich

RINDERFILET GASTRO WARE

BEIRIED aus Österreich

ABHOL MARKT
FLEISCH- U. WURSTWAREN

Gültig von 29. bis 31. Dez.

	statt	24,99	21,25
KARREEROSE	7,99	6,80	per kg
ROSTBRATEN	24,99	21,25	per kg
RINDERFILET	45,99	39,10	per kg
BEIRIED	24,99	21,25	per kg

NOCHMAL 15% GÜNSTIGER

Solange der Vorrat reicht!

Entdecken Sie unsere Fleisch u. Wurstspezialitäten. Perfekt für Ihre Silvesterfeier

Preise inkl. gesetzl. MwSt. Symbolfotos

www.FLEISCHUNDWURSTMARKT.com

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFAARRER BENEDIKT

facebook.com/krauterpfaarrer krauterpfaarrer.at

Kräuterpfaarrer-Zentrum, 2093 Geras, Hauptstr. 2a, Tel. 02844/7070-0

Sanfte Linderung Sitzbäder mit Hirtentäschel

Jetzt in der Weihnachtszeit prägen viele Krippen das Innere der Kirchen sowie die Wohnzimmer und sogar öffentliche Plätze. Darin konzentriert sich alles auf das kleine Jesuskind. Der Knabe wächst aber heran und er selbst wird sich dann als der Gute Hirte bezeichnen. Dieser biblische rote Faden lässt sich auch für die Kräuterkunde aufgreifen, erinnert doch ein Pflanzename an den Erlöser.

Es ist das Gewöhnliche Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*), das zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütler zählt. In der freien Natur lässt sich dieses Kraut leicht an den abstehenden Samenschötchen erkennen, die in Form einer bei Hirten früher mitgeführten Tasche ausgebildet werden. Doch das Gewächs ist mehr als nur ein Sinnbild. Zu seinen Inhalten zählen neben Gerbstoffen und pflanzlichen Säuren auch eine Reihe an Flavonoiden.

Schon unsere Vorfahren waren es, die in Bezug auf die Blutgefäße gute Erfahrungen mit dem besagten Kraut machten und es daher einsetzen, um es bei Frau-



enleiden und verschiedenen anderen Beschwerden zu verwenden. Im Zusammenhang mit dem Hirtentäschel möchte ich heute einmal mehr ein sehr unangenehmes Problem ins Bewusstsein heben und das Auftreten von Hämorrhoiden ansprechen. Auch hierfür hat das Hirtentäschel etwas zu bieten. Wer also in diesem Fall das Gesäß mit pflanzlicher Kraft begleitend umsorgen möchte, dem steht die Möglichkeit eines Sitzbades offen, das auf sanfte Weise eine Linderung herbeiführen kann.

BEI HÄMORRHOÏDEN

Vom getrockneten und zerkleinerten Hirtentäschelkraut 4 Esslöffel voll mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Dann 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen. Den fertigen Zusatz in das warme Wasser einer geeigne-

ten Wanne leeren und darin ca. 10 bis 15 Minuten ein Sitzbad durchführen. Zum Schluss das Gesäß sanft und dennoch gründlich abtrocknen. Beim Auftreten von Hämorrhoiden ist es angesagt, 3- bis 4-mal pro Woche diese Anwendung zu praktizieren.

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