



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 Pörschach. 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**

**ABHOL  
MARKT**

**FLEISCH- U. WURSTWAREN**

Gültig von 29. bis 31. Dez.

<p><b>KARREEROSE</b> GASTRO WARE</p> <p><b>NOCHMAL 15% GÜNSTIGER</b></p> <p>GANZE STÜCKE <b>statt 7,99</b> <b>6,80</b> per kg</p>	<p><b>ROSTBRATEN</b>  aus Österreich</p> <p><b>NOCHMAL 15% GÜNSTIGER</b></p> <p><b>statt 24,99</b> <b>21,25</b> per kg</p>
<p><b>RINDERFILET</b>  GASTRO WARE</p> <p><b>NOCHMAL 15% GÜNSTIGER</b></p> <p><b>statt 45,99</b> <b>39,10</b> per kg</p> <p><small>Solange der Vorrat reicht!</small></p>	<p><b>BEIRIED</b>  aus Österreich</p> <p><b>NOCHMAL 15% GÜNSTIGER</b></p> <p><b>statt 24,99</b> <b>21,25</b> per kg</p> <p><small>Preise inkl. gesetz. MwSt. Symbolfotos</small></p>

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

www.FLEISCHUNDWURSTMARKT.com

## Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFAFFER BENEDIKT

[facebook.com/kraeuterpfarrer](https://facebook.com/kraeuterpfarrer) [kraeuterpfarrer.at](https://kraeuterpfarrer.at)

Kräuterpfarrer-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 Pflanzennamen 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 einsetzten, um es bei Frauen



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 sanfter Weise eine Linderung herbeiführen kann.

#### BEI HÄMORRHOIDEN

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 geeigneten

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.