

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/krauterpfarrer krauterpfarrer.at

Gelassen das Jahr abschließen

Goldmelisse genießen

Wenn wir Tugenden bei einem Menschen aufzählen wollten, den wir schätzen, so kann ganz Unterschiedliches für seine Charakterisierung angeführt werden. Da nun die Stunden gezählt sind, ehe wir ein neues Jahr als Datum verzeichnen, soll die Gelassenheit bedacht werden, die uns hilft, besser vom Alten loszulassen und das Neue zu erwarten. Zu dieser Stärke passt meiner Meinung nach ein wunderbares Gewächs.

Die Goldmelisse (*Monarda didyma*) – auch als Indiernessel oder einfach Monarde bekannt – ist vor allem jenen, die einen Garten ihr Eigen nennen dürfen und dort Blumen pflegen und hegen, sicher keine Unbekannte. Die Goldmelisse zählt zu den anspruchslosen und daher pflegeleichten Pflanzen, die rund ums Haus für Zierde sorgen. Sie braucht bloß viel Sonne und selbstverständlich ebenso das regelmäßige Gießen. In ihren Blüten und Blättern sind wertvolle ätherische Öle, zudem Thymol und Gerbstoffe wie auch Bittersäuren enthalten.

Sehr gerne werden den Sommer über die Blütenblätter abgezapft und da-



nach im Schatten getrocknet. In dieser Form stellen sie eine wertvolle Kräuterdroge dar, die in der Regel herangezogen wird, um für Teemischungen verwendet zu werden. Sie geben zudem einen beruhigenden und entspannenden Effekt weiter, den wir nun, da die Zeit sich wendet, ganz gut gebrauchen können. Wer also für sich alleine in aller Stille die Gelassenheit anstrebt, die gleichzeitig auch der Dankbarkeit Raum gibt, ist gut beraten, sich mit einem Goldmelissen-Tee eine gemütliche Weile zu gönnen.

ANGENEHMER TRUNK

Von den getrockneten Blütenblättern der Goldmelisse 2 Teelöffel voll mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Danach abseihen und mit etwas Honig süßen, so dies gewünscht wird. Das schluck-

weise Trinken des wohlschmeckenden und schön gefärbten Tees hilft mit, besser zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Das tut in weiterer Folge dem Herzen und auch den Nerven in gleicher Weise gut. Dies ist sicher rund um den Jahreswechsel sehr angebracht.

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

Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11



Vorstand Margit Heissenberger (M.) begrüßte im Schlosshotel Velden zahlreiche Weltkärntner aus vielen Ländern.

Die Weltkärntner als Brückenbauer

768 Persönlichkeiten in 65 Ländern sind stolz, echte Kärntner zu sein.

Exakt 768 Weltkärntner, die in 65 Ländern arbeiten, gibt es derzeit – zahlreiche Persönlichkeiten aus den verschiedensten Teilen der Welt kamen zum Weltkärntner-Treffen im Schlosshotel Velden. Das Motto der Weihnachtsfeier lautete: „Netzwerke aufbauen und Kooperationen forcieren – Weltkärntner bauen Brücken“. Dazu gab es eine Podiumsdiskussion mit Hasslacher-CEO **Christoph Kulterer**, **Martina Rattinger** aus dem EU-Verbindungsbüro

Brüssel und Magnesitaleiter **Simon Mößlacher**.

Landtagspräsident **Reinhard Rohr** begrüßte viele Gäste, darunter die Vorstandsmitglieder **Margit Heissenberger**, **Ruth Büchlmann**, **Christian Tautschnig**, **Paul Tiefing** und **Brigitte Truppe-Bürger**, die moderiert hat. Für die Musik sorgte DJ **Mischa Bla** und der Landesjugendchor. „Es war ein tolles Wiedersehen. Alle freuen sich schon auf den Sommer-Stammtisch in Velden“, sagt Heissenberger. **Chr. Tragner**



HILFSBEDÜRFTIGE UNTERSTÜTZT

Eine Abordnung des „Lions Club Wörthersee“ mit **Werner Omansiek**, **Hartwig Wetschko** und **Klaus Graf** übergab kürzlich dem Gewaltschutzzentrum sowie dem Frauenhaus in Klagenfurt eine großzügige Spende von 12.500 bzw. 5000 Euro, die durch Veranstaltungen erwirtschaftet wurden.

Foto: Margit Heissenberger

Foto: ZVC