

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

KRÄUTERPFARRER BENEDIKT  
[facebook.com/kraeuterpfarrer](http://facebook.com/kraeuterpfarrer)

### Kümmel in Teeform

Unterstützt entzündete Atemwege



**D**as Zubereiten von Speisen eigentlich immer hoch im Kurs. Selbstverständlich ist es uns allen ein Bedürfnis, gerade beim Essen auf unsere Rechnung zu kommen und das Leben auf diese Weise zu genießen. Das Um und Auf bei jeder Form von Gericht stellt das richtige Würzen dar. Mutter Natur liefert uns genug Zutaten dafür, die in vielen Fällen nicht nur am Küchenisch ihre Wirkung entfalten sollten. Ein Beispiel hierfür ist etwa der Echte Kümmel (*Carum carvi*).

Die Früchte dieses Doldenblütengewächses sind ohnehin ein fixer Bestandteil der Gewürzvorräte in den Kredenzen und den Speisekammern. Der Geschmack des Kümmelkorns ist unverkennbar. Die Inhaltsstoffe des Kümmels setzen sich aus einer Reihe von ätherischen Ölen zusammen. Darüber hinaus gehören noch Kiesel säure, Fettsäuren, Harze und Gerbstoffe dazu.

Bei jeder Erkältung bildet sich in der Regel vermehrt

Schleim in den physi schen Luftwegen. Im Kümmel finden wir durch seine auswurf fördende Eigenschaft Hilfe für ein ernstes und schweres Einatmen des Sauerstoffes.

Es gibt aber eben gute Erfahrungen mit der Wirkkraft des Kümmels hinsichtlich eines geregelten Mensensauerstoffes der Frau.

Zudem unterstützt das Ge würkorn laut den Erfahrun gen der traditionellen Klostermedizin die Bildung von Muttermilch, der besten Nahrung für die Neuge borenen. Schließlich stärkt die Verwendung des Kümmels generell die Darmtätigkeit. Als Tee oder Gewürz fördert er die Bildung von Magensaft und regt den Appetit an hilft bei Blähungen und leichten Krämpfen.

AUFGUSS  
 2 Teelöffel voll Kümmelkörner in einem Nörser leicht anstoßen. Dann mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser über gießen. Zu gedeckt 15 Minuten lang ziehen, dann abseihen. Bei annehmbarer Trinktemperatur schluckweise zu sich nehmen. Das unterstützt entzündete Atemwege, den Magen-Darm-Trakt und kann eine gute Befreiung den Frauen im Hinblick auf den Menstruationszyklus sowie der fortgeschrittenen Schwangerschaft fördern.

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

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

## Hund war in Auto eingesperrt

Weil ein Hund in einem Auto eingesperrt war, wurde in Iois die Feuerwehr alarmiert. Da die Florians den Tierbesitzer nicht ausfindig machen konnten und befreiten sie den Vierbeiner.



## Ein Festtag für Freunde der Natur

Der Pflegeverein Ramsar-Gebiet Güssinger Teiche lädt am Sonntag zum Fest. Los geht's um 9 Uhr mit einer ornithologischen Führung mit Daniel Leopoldusberger und Franz Samwald von Birdlife.



**Burgenland**  
 in 24 Stunden

## Geschäftsführer werden gesucht

Die Landesholding baut ihre Führungsebene aus. Derzeit werden ein technischer Geschäftsführer gesucht. Bisher war Hans Peter Rucker der alleinige Chef der Holding.

Foto: JZ/BG

# 900 Plakate

In weniger als zwei Wochen enden die Ferien.

Für manche Kinder beginnt dann das Abenteuer Schulweg – der sehr gefährlich sein kann.

**I**m vergangenen Jahr 2022 wurden im Burgenland bei sieben Verkehrsunfällen insgesamt 6 Schüler auf ihrem Schulweg teils schwer verletzt und ein Kind getötet. Gerade zu Schulbeginn gibt es dabei ein erhöhtes Risiko. „Jedes verunfallte Kind im Burgenland ist ein verunfalltes Kind zu viel“, erklärt Landesrat Heinrich Dornner. Um dem entgegenzuwirken, appellieren die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) und das Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) gemeinsam mit dem Land nun für mehr Achtsamkeit und Rücksichtnahme gegenüber Kindern im Straßenverkehr. Sichtbares Zeichen rund 900 Aktionsplakate unter dem Motto „Achtung! Wir sind zurück“ in den Gemeinden. Präsentiert wurden sie jetzt bei der Volksschule Kleinmutschen.

„Die Zahlen zeigen, dass unsere Kinder die schwächsten Verkehrsteilnehmenden sind“, so Sabine

VA)

und das Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) gemeinsam mit dem Land nun für mehr Achtsamkeit und Rücksichtnahme gegenüber Kindern im Straßenverkehr. Sichtbares Zeichen rund 900 Aktionsplakate unter dem Motto „Achtung! Wir sind zurück“ in den Gemeinden. Präsentiert wurden sie jetzt bei der Volksschule Kleinmutschen.

„Die Zahlen zeigen, dass

unsere Kinder die schwächsten Verkehrsteilnehmenden sind“, so Sabine Watzl, Bürgermeister Paul Fercsak, Bernd Toplak, (AUVA) mit Lionel, Mia und Jelena Fercsak.

Foto: Christian Schuler

# für einen sicheren Schulweg



Familien eine große Herausforderung. Ferienzeit und Urlaub zu koordinieren und die Kinderbetreuung so gut und lange als möglich abzudecken“, sagt Landesrätin Winkler. „Zum anderen haben die Kinder eine gute und interessante Zeit, in der sie sich in der Gruppe mit anderen Kindern in vielen Bereichen persönlich weiterentwickeln können und Spaß haben. Die pädagogische Begleitung mit dem gemeinsamen Lernen und Arbeiten bereitet die Kinder optimal auf den bevorstehenden Schultarif vor.“

## Lernen in den Ferien wird immer beliebter

Drittes Jahr der Lern- und Feriencamps:

Heuer sind 2244 Schüler dabei



Foto: LM/S/BG/BG Winkler

Können Kinder im Alter vom vierjährigen bis zur achten Schulstufe nachholen, was sie während des vergangenen Semesters versäumt oder nicht mitgekriegt haben. „Zum einen ist es für viele

Kindern mit Hauptwohnsitz im Burgenland. Sie haben in allen Bezirken die Möglichkeit, auch Kinder, die die Sonder schule besuchen, können an den Camps teilnehmen. Die Inhalte sind speziell auf deren Bedürfnisse ausgerichtet. Das Motto lautet an allen Standorten gleich: Gemeinsam lernen, spielen, kreativ sein und die Zeit genießen“, so Winkler. Teilnahmeberechtigt sind

Bildungslandesrätin Daniela Winkler im Camp in Frauenkirchen Johannes Wegleitner mit Standortleiter