

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Entspannung bei Krämpfen

Mit Gänsefingerkraut und Fenchel

Mit dem Sport ist das so eine Sache. Das Wetter lädt immer mehr dazu ein, sich im Freien zu bewegen und entweder zu Fuß oder mit dem Rad manch längere Strecken zu bewältigen. Und gewiss tut das Betätigen der Gliedmaßen, das vonnöten ist, dem Körper gut. Doch alles sollte dabei mit Maß und Ziel durchgeführt werden, nicht ohne vorher die Gelenke und Muskel mittels Training auf die Herausforderungen vorzubereiten. Ein Phänomen, das dann rund um diese sportlichen Aktivitäten auftritt, kann ein plötzlicher Krampf in den Waden oder Füßen darstellen.

Daher möchte ich aus der Schatzkiste der Natur wieder einmal das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) und den Fenchel (*Foeniculum vulgare*) herausgreifen. Diese beiden Kräuter sind einerseits ein wichtiger Bestandteil der natürlichen Vielfalt, die unsere heimische Flora aufweist, und andererseits stellen sie eine Freude für viele Gartenliebhaber dar.

Das Gänsefingerkraut ist ein ausgesprochener Kulturfolger. Es gedeiht auf nährstoffreichen Wie-



sen genauso wie auch auf brachen Flächen, die sich die Pflanzen nach Umgestaltung durch Menschenhand wieder zurückerobert. Zu den Inhaltsstoffen des Rosengewächses zählen unter anderem Flavonoide und Gerbstoffe.

Beim Fenchel, einer ausgesprochenen Gartenpflanze, sind es die ätherischen Öle, die sich vor allem in den Samenkörnern befinden und die unter anderem der menschlichen Verdauung guttun.

Bei den schon erwähnten Muskelkrämpfen kann es von Vorteil sein, beide Gewächse in eins zu bringen und so das Wohlbefinden der Betroffenen zu steigern.

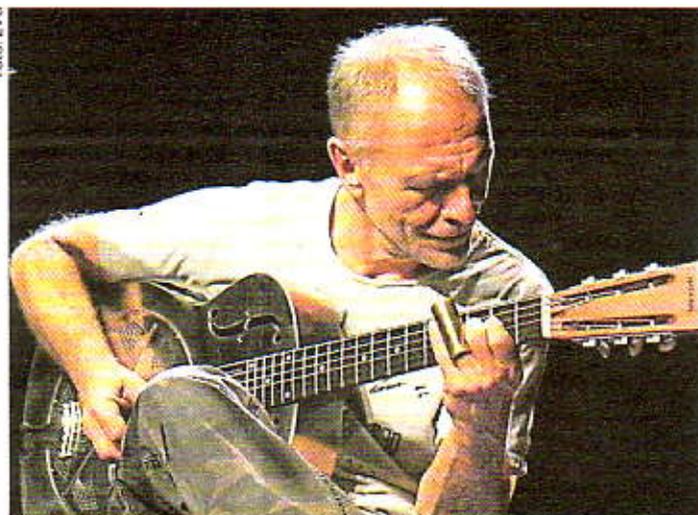
KRÄUTERMILCH

Vom getrockneten und zerkleinerten Kraut des Gänsefingerkrautes (auch als Anserine bezeichnet) 2 Esslöffel und von Fenchelsamen nur 1 Esslöffel nehmen und zusammenmi-

schen. Mit ½ Liter Milch übergießen. Kurz am Herd aufkochen. Dann abseihen und schluckweise trinken. Wenn sich vermehrt Muskelkrämpfe einstellen, kann so eine Entspannung herbeigeführt werden.

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

Foto: ZVG



Der Fingerpicking-Star Peter Ratzenbeck erfüllt heute um 20 Uhr, das Eboardmuseum in Klagenfurt mit leisen und feinen Klängen. Reservierung ☎ 0699/191 441 80.

Wohin

IN KÄRNTEN

FREITAG, 27. MAI

ZUSCHRIFTEN AN:

„Kärntner Krone“, Krone Platz 1,
9020 Klagenfurt,
wohin@kronenzeitung.at
☎ 05 7060-52270

☉ FAMILIE

GMÜND, Pankratium: Samstag, 28. 5. (11 und 15 Uhr), Sonntag, 29. 5. (11 Uhr), Installation „Die Maschin“ Paul Skrepek und Andreas Platzer präsentieren ihre einzigartige Klangmaschine, Anmeldung ☎ 04732/311 44.

☉ FILM

DELLACH/GAIL, GH Grünwald, St. Daniel: Sa., 28. 5., „Radl Wolf und Michi Kurz mit Freunden per Rad am Donauradweg“, um 19.30 Uhr, Eintritt freiv. Spende zu Gunsten der AVS Tageswerkstätte St. Daniel.

☉ MUSIK

KLAGENFURT, Burghof: „Endlich Vernunft“ Konzert von Indie-Schlagersänger Fuzzmann & The Singin Rebels, um 20.30 Uhr, Karten Ö-Ticket; **Kammerlichtspiele:** Dienstag, 31. 5., Improvisationskonzert mit Robert Pock-

fuß, Alex Yannilos und Jakob Gnigler, um 19.30 Uhr, Eintritt freiv. Spende.

FRIESACH, Fürstenhofsaal: Benefizkonzert zugunsten der Ukraine mit Anastasia Makeeva, Viktor Pelepchuk und Galyna Pashinska, um 19 Uhr, Eintritt freiv. Spende.

SIRNITZ, Schloss Albeck: Sonntag, 29. 5., Konzert von Lorenz & Peter Pichler, Flöte & Klarinette, Attila Salbrechter am Klavier, um 11 Uhr.

UNTERAICHWALD, Café Seerose: „Let's have a good time“ Livekonzert mit Eva Franz und Martina, um 18 Uhr.

VELDEN, Bluesiana: Melodic Rock mit Neil Zaza (Gitarre), Walter Cerasani (Bass) und Enrico Cianciusi (Schlagzeug), um 20.30 Uhr.

☉ THEATER/BÜHNE

KLAGENFURT, Konzerthaus: Samstag, 28. 5., Talkshow „Helfrieds Strenge Kammer“ mit Antonio Fian, Desirée Mostetschnig, Zdravko Haderlap und Lena Woschitz, um 19.30 Uhr, Karten: www.imsueden.at und Abendkassa.

VILLACH, Kulturhaus Maria Gail: „Diva - oder was?“ Komödie von Gerhard Riedl, Kulturspektrum Maria Gail, um 20 Uhr, Karten ☎ 0676/473 68 70 oder ksmg.karten@gamil.com

SIRNITZ, Schloss Albeck: Welturaufführung der Komödie „Theater und andere Katastrophen“ von Ronald Pries, heute und morgen jeweils um 19.30 Uhr, So., 29. 5. um 15 Uhr.

☉ WANDERUNG

FELDKIRCHEN, Treffpunkt OMV Süd: Sonntag, 29. 5., Tour auf den Freiberg mit der Tourengruppe des ÖAV, Dauer ca. 6 Stunden, Start um 7 Uhr, Anmeldung ☎ 0664/735 55 154.

GLÜCKWÜNSCHE

Juditha Hajnzič, Bad Eisenkappel, zum 76. Geburtstag!
Margarethe Leitner, Kappl/Krappfeld, zum 88. Geb.!
Heinz Perack, Klagenfurt, zum 70. Geburtstag!
Helga Rauter, Villach, zum 81. Geburtstag!