



SCHAU AUF DICH!

NIMM ES SELBST IN DIE HAND!

Wir leben in herausfordernden Zeiten. In sehr vielen Situationen bekommt man ein Bild vorgesetzt, dem man entsprechen soll, um Akzeptanz aufgrund von erfolgreich erbrachter Leistung zu erfahren. Wer da nicht mithalten kann oder möchte, wird schnell Opfer von Verurteilung, Stress und Mobbing. Entweder durch andere, sehr oft aber auch durch uns selbst. Lösen wir uns von den negativen Gedanken, finden wir die Ruhe in uns!

Das kann z.B. durch bewusste Zeit in der Natur sein, ohne Musik oder Handy, einfach die Natur in ihrer atemberaubenden Schönheit wahrnehmen und dafür dankbar zu sein, dass alles so herrlich geschaffen ist. Auch Meditation oder Gebet versetzen den Geist in einen besonderen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit. Ziel ist es frei zu werden, frei von bedrückenden Gedanken. Außerdem in der Erkenntnis zu leben, dass es fast allen Menschen in unserem gewohnten Umfeld gleich geht. Jeder sollte damit anfangen den anderen so zu sehen und zu akzeptieren, wie er ist und wie er selbst angenommen werden möchte. Mit Respekt und Akzeptanz dem Gegenüber zu begegnen bringt Frieden in und um uns.

KLEINE KRÄUTERKUNDE

AUS DER APOTHEKE VOR UNSERER HAUSTÜR

Wildkräuter enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, die das Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte stärken, während das Glashaushausgemüse in den Supermärkten meist eine verfrühte Ernte und lange Transportwege hinter sich hat, das zu Nährstoffverlusten führt. Wenn wir Wildgemüse in unseren Speiseplan aufnehmen, bringen wir nicht nur Abwechslung in die Ernährung, sondern leisten einen wichtigen Beitrag für die Umwelt und unsere Gesundheit. Wegen des intensiven Geschmacks mancher Wildkräuter ist es sinnvoll, verschiedene Kräuter zu mischen und anfangs nur kleine Mengen zu verwenden.

Eine kleine Auswahl für die Wildkräuter-Küche:

Barbarakraut (Winterkresse), Bärlauch, Breitwegerich, Brennnessel, Brunelle, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Giersch, Glockenblume, Himbeerblätter, Löwenzahn, Schafgarbe, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut, Wegwarte.....

KRÄUTER, DIE DER SEELE GUTTUN!



Verwöhnendes Rosenbad

3-4 EL Schlagobers mit 3-4 Tropfen ätherischem Rosenöl vermischen und in die Badewanne geben.



Entspannendes Badesalz mit Lavendel

5 EL getrocknete Lavendelblüten, 400 g Meersalz, 1 EL Mandelöl gut vermischen. In einem verschließbaren Glas 1-2 Wochen gut durchziehen lassen. 4-5 EL ins Badewasser geben und entspannen!



Ein Glas Wasser mit Melissensirup für starke Nerven

1 Liter Wasser, gleiche Menge Melissenblätter, 1 Biozitrone, 1 TL Weinsäure und 1 kg Zucker. Alle Zutaten, außer Zucker, aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen dann den Sud abseihen. Diesen nochmal kurz erwärmen und mit dem Zucker vermischen. Heiß abfüllen.



Johanneskrauttee gegen depressive Verstimmung

Kraut ernten (Frühling bis Sommer) und trocknen. Zwei Teelöffel des getrockneten Krautes in einer Tasse mit heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.



Kräuterbrötchen

Zutaten

60 dag Dinkelvollkornmehl, 1 Pk. Buttermilch, 1 Pk. Germ, 1 Pk. Brotgewürz, 1 TL Salz, 2 EL kleingeschnittene Wildkräuter.

Zubereitung

Germ mit etwas lauwarmem Wasser verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit dem Rührgerät gut abschlagen. 15 Minuten rasten lassen. Mit nassen Händen Weckerl formen, eventuell mit Sonnenblumenkernen und Sesam bestreuen und auf ein Blech mit Backpapier setzen, zugedeckt nochmals 15-20 Minuten gehen lassen. Mit Wasser bepinseln und ins vorgeheizte Rohr bei 180 Grad, ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen mit Wasser bepinseln und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Variante

Wildkräuter durch Sesam, Sonnenblumenkernen, Leinsamen oder gerösteten Speck ersetzen !



Wiesensalat

Zubereitung

Karotten reiben, Wildkräuter fein schneiden (wichtig: junge Blätter verwenden), Marinade aus Essig, Öl, Wasser, Salz, Honig und Senf dazugeben und den Salat gut durchziehen lassen. Fertig!



Nerven-Kekse (nach Hildegard von Bingen)

Zutaten (für ca. 2 Backbleche)

½ kg Mehl (original: Dinkelmehl) 1 Pkg Backpulver, 2 Eier, 20 dag Zucker, Schale von ½ Zitrone, ¼ kg Butter, 15 g Muskatnuss, 15 g Zimt, 2 g Nelken (Gewürze gemahlen)

Zubereitung

Butter ins Mehl reiben, abbröseln und mit den anderen Zutaten zu einem Teig kneten. 1 Stunde kühl rasten lassen. Teig portionsweise dünn ausrollen, mit verschiedenen Motiven ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 8 – 12 Minuten bei 180 – 200 Grad backen

Nervenkekse wirken wegen der großen Menge an Muskatnuss nicht nur beruhigend, es wird ihnen auch eine intelligenzfördernde Wirkung nachgesagt.

BUCHTIPP

Die Kraft des Selbstmitgefühls von Lienhard Valentin

Lienhard Valentin zeigt, wie wir unseren inneren Garten liebevoll pflegen und so bestellen, dass Selbstvertrauen, Selbstliebe und Gelassenheit darin erblühen können. Die wichtigsten Tools sind hier die Praxis der Achtsamkeit, des Selbstmitgefühls und der Selbsterforschung

weitere Buchempfehlungen findest du auf der Gemeindehomepage unter
www.neuhofen-krems.at/gesundegemeinde oder www.piberbach.ooe.gv.at

BRING BEWEGUNGSFREUDE IN DEINEN ALLTAG

- Du stärkst deine Immunabwehr!
- Du fühlst dich gut, baust Stress ab, bist ausgeglichener und kannst besser schlafen.
- Du verbesserst dein Gedächtnis und kannst dich besser konzentrieren.
- Du baust Muskelmasse auf, stärkst deine Knochen und beugst Verletzungen vor.
- Du wirst fitter und kommst nicht so schnell außer Atem.

Wenn du deiner Bewegung eine soziale Komponente schenkst, also mit Familie, mit Freunden trainierst oder einer Gruppe anschließt, profitierst du in vieler Hinsicht zusätzlich. Oft sind die einfachsten Ideen die Besten.

Hier haben wir, schon bestehende Angebote gesammelt und mit neuen Ideen ergänzt. Es ist keine Anmeldung nötig, nur zum Treffpunkt kommen. Für Fragen bitte die jeweilige Kontaktnummer anrufen.

Ideen zu Bewegungsspielen für die ganze Familie auf unserer Homepage

www.neuhofen-krems.at/gesundegemeinde oder www.piberbach.ooe.gv.at



Nordic Walken

Jeden Dienstag 8:30 Uhr – Parkplatz Sportallee; **Kontakt:** Walter Schimpl 0650/7077792
Jeden Freitag 9 Uhr – Parkplatz Sportallee; **Kontakt:** Heidi Zeintl 0664/2138902



Radfahren

Jeden 4. Donnerstag im Monat – Treffpunkt: Naturfreundehaus 9 Uhr oder 11 Uhr,
Kontakt: Klaus Kaltenbacher 0680/2011156
Jeden 2. Donnerstag im Monat – Treffpunkt: 10 Uhr – Forum; **Kontakt:** Alois Lamm 0650/4443283
Kematen/Piberbach: Radvormittag – 14.7. Treffpunkt: Parkplatz Kematen, 10 Uhr,
Radvormittag – 4.8. Treffpunkt Parkplatz Kematen 9 Uhr
Kontakt: Helmut Oberhammer 0664/73801899



Wandern

jeden 3. Donnerstag im Monat, Treffpunkt: Naturfreundehaus meist 9 Uhr
Kontakt: Ferdinand Lehner 0664/73073570



Asphaltstockschiessen (Achtung: geänderte Uhrzeit!)

Jeden Mittwoch und Freitag ab 13 Uhr – Stockhalle; **Kontakt:** Karl-Heinz Reiningner 0664/73419946



Tanzen - ab der Lebensmitte

jeden Mittwoch von 9 -11 Uhr – kl. Forum; **Kontakt:** Erika Skotschek 0650/5367222



Bodyweight Training

jeden Montag 18:30 Uhr - 19:30 Uhr – Faustballplatz neben Naturfreundehaus
Kontakt: Fr. Irmgard Hagmüller 0650/3233707



Yoga

Tagesausklang mit Atemübungen und Yoga (bei der Julianabergkapelle über den Dächern von Neuhofen) jeden Dienstag 19:30 Uhr; **Kontakt:** Greti Kranawetter 0676/821261847
Unkostenbeitrag 5€



Smoven

Jeden Samstag 9 Uhr – Treffpunkt: Schulhof; **Kontakt:** Gertraud Eckerstorfer 0664/5035690



Knitteln

1. und 3. Freitag im Monat, ab 17 Uhr – Gasthaus Gundendorfer; **Kontakt:** Klinglmair Hans 0664/1554727
(Klinglmair Greti 0664/4577280)