



Die neuen Jugendräte sind im Amt

1200 Jugendliche haben in den Villacher Schulen sowie im Jugendzentrum ihre Stimme abgegeben und die neuen Villacher Jugendräte gewählt: Anna-Lena Albel, Ilhan Ates, Nino Angelo de Roja, Ivan Filipovic, Nick Gabriel, Sandra Gaggl, Fabian Graf, Elisabetta Anna Granza, Manuel Gutleb, Benjamin Hafner, Belmin Kulovic, Martina Lachowitz, Simon Moser, Yasin Torky, Aida Veladzic, Amanda Veladzic und Quentin Woods.

Villach

„Zero Project“ erstmals in Kärnten

Das große Ziel: Null Barrieren im Alltag

„Es ist normal, verschieden zu sein.“ Dieser Satz des deutschen Politikers Richard von Weizsäcker steht über dem „Zero Project“, das am Mittwoch erstmals in Kärnten seine Konferenz abhält: Internationale Experten diskutieren über ein selbstbestimmtes Leben für alle. Auch das Kärntner „ChancenForum“ wird gefeiert.

Einen weiteren Schritt zur Umsetzung der UN-Behindertenkonvention setzen die Essl Foundation und die Kärntner Organisation „autArK“: Ins Klagenfurter Seepark-Hotel laden sie Experten aus Wirtschaft, Politik und dem Sozialbereich. Es geht um eine Welt ohne (daher Zero – Null) Barrieren. Dabei werden erfolgreiche Projekte präsentiert, wie das „Social Housing“ aus Belgien oder ein Konzept des Zu-

sammenlebens von Beeinträchtigten und nicht Beeinträchtigten in Deutschland oder auch das Kärntner „ChancenForum“: Seit zehn Jahren helfen Unternehmen und Arbeitsassistenten Beeinträchtigten, in Betrieben Fuß zu fassen, mitzuarbeiten, ein Teil der Gesellschaft zu sein. Teilnehmen kann am Kongress jeder Interessierte – kostenlos. Anmeldung: ☎ 0463/ 59 72 63. Details unter: www.autark.co.at



Na du hast vielleicht Nerven! – Diesen Ausdruck der Bewunderung kann man relativ oft hören. Und in der Tat sind es die Mutigen, die dem Guten zum Recht verhelfen und imstande sind, soziale Missstände zu formulieren und ins Bewusstsein vieler zu heben. Andererseits kann aber derselbe Eingangssatz der heutigen Kolumne eine diplomatische Weise sein, um jemanden auf seinen allzu extensiv ausgeprägten Schlendrian und dessen Folgen hinzuweisen.

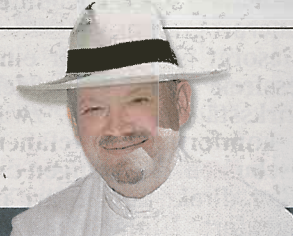
An den Magen denkt dabei wohl kaum ein Zeitgenosse. Nun gut, der Verdauungsmuskel ist ja nicht unbedingt eine eigen-



Hing'schaut und g'sund g'lebt

www.facebook.com/kraeuterpfarrer
und blog.kraeuterpfarrer.at

KRÄUTERPFARRER BENEDIKT



Selbst der Magen hat Nerven

Mit dem Apfel stärken

ständige Persönlichkeit, die vom Rest des Körpers unabhängig agieren könnte. Dennoch wissen wir von unzähligen Fallbeispielen oder aus der eigenen Erfahrung, dass die Verfasstheit des Magens offenkundig sehr eng mit der psychischen und nervlichen Konstitution eines Menschen in Verbindung steht. So ist es

im Falle einer Beeinträchtigung dieses Zusammenhanges natürlich angebracht, nach Wegen der Unterstützung eines gesunden Magens zu suchen. Das englische Sprichwort „One apple a day keeps the doctor away“ bietet uns gerade auch hier eine Lösung an, die wir womöglich so nicht vermutet haben.

Apfelspalten-Tee zubereiten:
Fein geschnittene Apfelscheiben mitsamt der Schale werden entweder in frischem oder getrocknetem Zustand zerkleinert. Beim Gebrauch frischer Äpfel darauf achten, dass diese zuvor unter fließendem Wasser gründlich gereinigt

Generell ist es sehr vernünftig, täglich zu Obst und Gemüse zu greifen, um unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Und der Apfel hat schon in früheren Generationen einen sehr hohen Stellenwert genossen. Diese Tradition sollte künftig keine Minderung erfahren. Aber im Hinblick auf den Magen kann es manchmal nicht gut sein, die Frucht ganz frisch zu konsumieren. Es gibt jedoch auch einen anderen und vor allem schonenderen Weg, um die Kraft des Apfels einem sogenannten nervösen Magen zur Verfügung zu stellen. Haben Sie es schon einmal mit Tee probiert?

werden. 1 voller Esslöffel der zerkleinerten Frucht mit ¼ Liter siedendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Nicht abseihen, sondern früh und abends je eine Tasse davon ausöffeln, um einem nervösen Magen eine Wohltat zukommen zu lassen.