

Hing'schaut und g'sund g'lebt



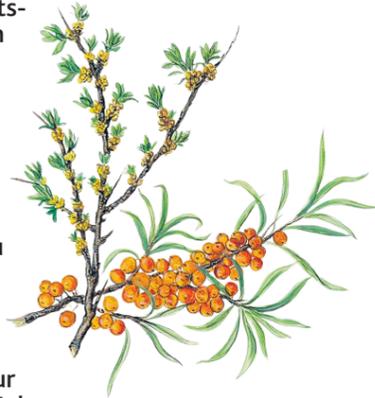
KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Sanddorn verleiht neue Kräfte

Bei Schwächegefühl und geistiger Müdigkeit

Die vielen Gesundheitsratschläge, die man allorts finden kann, stellen eine wertvolle Hilfe dar, um mit dem Leben einfach besser zurechtzukommen. Auf mannigfaltige Weise wird dabei aufgezeigt, was Herr und Frau Österreicher unternehmen können, um fit zu bleiben. Dazu stehen uns die natürlichen Ressourcen ebenso zur Verfügung, die Jahr für Jahr geerntet und schließlich für den Endverbraucher gebrauchsfertig verarbeitet werden. Gott sei Dank gibt es auf diesem Gebiet auch beherrzte und engagierte Betriebe, die sich auf manch Ausgefallenes spezialisieren. Sie kultivieren zum Beispiel Sanddornsträucher (Hippophae rhamnoides).



orange-gelb bis orange-rot leuchtenden Beeren, die nach dem Laubabfall noch auf den Trieben bleiben und unter anderem von Fasane gebeehrt werden. Aufgrund des reichen Vorhandenseins an Vitamin C wird der Sanddorn gerne als Zitronen des Nordens bezeichnet. Wer nun an seine eigene Gesundheit denkt und sich für seine berufliche Arbeit fit halten möchte, ist daher gut beraten, dabei auf den Sanddorn nicht zu vergessen. Der Saft aus den Beeren ist nicht nur schön anzusehen, sondern kann unseren Alltag begleiten, den wir möglichst agil und geistig wach gestalten und erleben möchten.

Diese zu den Ölweidegewächsen zählende Pflanze ist in Mitteleuropa heimisch und vor allem dort zu finden, wo es einen sandigen Boden gibt, mit dem sie sehr gut zurechtkommt. Gerne wird der Sanddorn auch als Garten- bzw. als Parkelement gepflanzt. Im Herbst erscheinen dann auf den weiblichen Exemplaren – die Pflanze ist zweihäusig – die

auf jene Weise den Vitaminbedarf eines Tages damit zu decken. Zudem trägt der maßvolle Konsum des Sanddornsaftes dazu bei, körperliche Schwäche, Mangel an Konzentrationsvermögen und vorübergehende Unlustgefühle wieder ein Stück weit zu beheben.

SANDDORNSAFT
Von qualitativ hochwertig produziertem und im Fachhandel erhältlichem Saft, der aus Sanddornbeeren gewonnen wurde, 3-mal täglich vor den Mahlzeiten jeweils 1 EL voll zu sich nehmen. In der kalten Jahreszeit ist dies eine gute Möglichkeit,

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



Fotos: Marc Zosel

„Sexpertin“ Barbara Baldini hat Sandra Aberer (in Rot) zum eigenen Kabarettprogramm ermutigt. Mit Marlies Kupnik hat sie sich eine kongeniale Partnerin mit auf die Bühne geholt.

In wenigen Wochen beginnt sie, die besinnlichste Zeit des Jahres. Für den Großteil der Vorarlberger fängt der Stress und die Hektik dann erst an: Hab ich das richtige Geschenk für die Schwiegermutter? In welchen Farben dekoriere ich den Weihnachtsbaum und was kommt an Heiligabend auf den Tisch? „Es gibt eine Vielzahl an Kleinigkeiten, die jedes Weihnachtsfest komplett ruinieren können und man regt sich jedes Jahr wieder aufs Neue darüber auf“, so Sandra Aberer.

Die Moderatorin und Regisseurin wagt sich mit dem Weihnachtskabarett „Alle Jahre (ned scho) wieder“ diesmal selbst auf die Bühne. Mit an Bord ist Marlies Kupnik, die ebenfalls schon bei diversen Theater- und Kabarettpro-

duktionen Blut geleckt hat. Durch diese Überschneidungspunkte haben sich die zwei „Schätzchen“ auch vor einiger Zeit kennengelernt. Dass sie alsbald gemeinsam an einem Kabarettprogramm werkeln würden, ließ sich damals allerdings noch nicht abschätzen...

Eine Wahrsagerin sagte den Erfolg voraus

„Schuld“ an dem neuen Projekt hat nämlich zu großen Teilen Barbara Baldini. Sandra Aberer arbeitet seit vielen Jahren mit der beliebten „Sexpertin“ zusammen und führt Regie bei deren Programmen. Baldini war es, die Aberer immer wieder liebevoll dazu anstupschte, auch selbst einmal auf der Bühne zu stehen. Zu diesem Zweck hat sie sogar einen Termin mit einer Wahrs-

„Weihnachten darf wieder Spaß machen“

Sandra Aberer und Marlies Kupnik sind bereits seit April in Weihnachtsstimmung. Was es wohl damit auf sich hat?

gerin arrangiert. „Also rief ich am nächsten Tag eine Lady aus der Schweiz an – und die redete mir gut zu und sagte voraus, dass mein Kabarettdebüt ein Erfolg werden würde.“ Wenig später hatte Sandra Aberer die Prophezeiung aber bereits wieder verdrängt und ging in den Alltagsmodus über. Allerdings ließ „die Baldini“ nicht locker und zwang ihre Regisseurin regelrecht dazu, die ersten Termine für ihr eigenes Kabarett zu verein-

baren. „Nun kam ich nicht mehr aus. Da spürte ich aber auch, dass ich bereit bin, selbst etwas auf die Bühne zu bringen.“ Doch was?

„Das Fest neu für sich entdecken“

Nach einer unruhigen Nacht rief sie ihre Freundin Marlies Kupnik an, um diese mit ins Boot zu holen: „Dabei wollte ich einen ruhigen Sommer haben, aber Sandra Überredungskünste konnte ich nicht widerste-

hen.“ Das Thema für ihr Programm stand dann schnell fest: Das Weihnachtsfest sollte es sein. „Es gibt so viele Geschichten über Weihnachten. Da konnten wir aus dem Vollen schöpfen.“

Da die Arbeiten im Frühjahr starteten, sind die beiden bereits seit Monaten in Weihnachtsstimmung: „Im Mai haben wir Lametta bestellt und Päckchen verpackt, damit wir unser Fotoshooting machen kön-

nen.“ Regelrecht ersehnt wurden die ersten Weihnachtsprodukte im Supermarkt. „Sonst schimpft man immer, wenn im August schon die Weihnachtslebkuchen in den Regalen stehen, diesmal waren wir froh darüber.“

Auf das Publikum wird jedenfalls ein regelrechtes „Lametta-Donnerwetter“ zukommen. Allerdings mit Zwischentönen und einer klaren Botschaft: „Weihnachten darf wieder Spaß machen. Wieso nicht mit allen Erwartungen brechen und das Fest neu für sich entdecken?“ Und ganz wichtig: „Über sich selbst lachen!“ S. Nemetschke

Die Premiere von „Alle Jahre (ned scho) wieder“ geht am 28. November (20 Uhr) im Löwensaal Hohenems über die Bühne. Weitere Infos zu den Terminen und Tickets unter: www.2cherries.at