

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Sauermilch und Labkraut

Wohlschmeckend und gesund

Wir dürfen uns ruhig etwas gönnen! Das sagen wir zum Beispiel, wenn es einmal ein gutes Essen gibt, zu dem wir eingeladen werden. Genauso ist es nicht verkehrt, sich in Sachen Gesundheit das Natürliche gut schmecken zu lassen, das in Form von Kräutern zur Verfügung steht. Hierzu fällt mir das Echte oder Gelbe Labkraut (*Galium verum*) ein.

Diese Pflanze schmückt im Hochsommer vor allem die Wiesen, die Ackerraine und die Wegränder. Botanisch zählt sie zur Familie der Rötengewächse. Die feinen goldgelben Blüten sind wirklich bewundernswert, und ihr Duft erinnert sehr stark an den des Honigs. Zu deren Inhaltsstoffen zählen neben ätherischen Ölen auch Flavonoide und organische Säuren.

Die guten Wirkungen, die somit in diesem sympathischen Heilgewächs drinnen stecken, kommen sowohl bei äußerlichen als auch bei innerlichen Anwendungen zum Tragen. Vor allem können wir davon ausgehen, dass die Tätigkeit vieler Drüsen und Organe vom Labkraut profitieren, wie auch das gesamte Lymphsystem



unserer Physis. Wer klug ist, verbindet dieses Wissen mit dem Genuss, der eigentlich niemals zu kurz kommen sollte, weil er dann gute Folgen zeitigt.

Eine Zwischenmahlzeit oder eine Kleinigkeit am Abend sind genau dazu angetan, um mit Fantasie die Gesundheit zu fördern. Und sei es nur ein kräutermäßig aufgebesselter Trunk, der uns guttut. Hierzu habe ich heute einen ganz praktischen Tipp.

VERDAUUNG & LYMPHSYSTEM

Zuallererst von getrockneten Trieben des Gelben Labkrautes die Blüten vorsichtig abrebeln. Hiervon 1 bis 2 Teelöffel in ein Glas voll Sauer- bzw. Buttermilch geben, fest umrühren und ca. 20 Minuten im warmen

Raum stehen lassen. Danach schluckweise trinken. Das Labkraut trägt in dieser Form zur Entspannung bei. Darüber hinaus fördert es eine gute Verdauung und unterstützt eine gute Verfassung unseres Lymphsystems.

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



Foto: zVg

Martin Essl ist der General-Manager von Uber Österreich

Uber-Taxis flitzen wieder durch Linz

Der US-Konzern probiert's nach einer Testphase vor fünf Jahren nun erneut.

Die Freude der eingesessenen Taxler hält sich in Grenzen: Der US-Konzern Uber baut seinen Service in Österreich aus und richtet sich nach dem geltenden Taxitarif. „Das ist der zweite Anlauf von Uber, und mir fehlt die Phantasie, was jetzt anders sein sollte“, rätselt Gunter Mayrhofer, Fachgruppensprecher des Personenbeförderungsgewerbes in der WKO: „Konkurrenz ist kein Problem. Aber früher hatten wir uns dagegen gewehrt, weil die Fahrer keinen Befähigungsnachweis hatten und Sozialdumping im Raum stand.“ CG

Vor allem ein Feature macht Freude: Der Preis für Fahrten wird im Voraus in der Uber-App angezeigt und richtet sich nach dem geltenden Taxitarif. „Das ist der zweite Anlauf von Uber, und mir fehlt die Phantasie, was jetzt anders sein sollte“, rätselt Gunter Mayrhofer, Fachgruppensprecher des Personenbeförderungsgewerbes in der WKO: „Konkurrenz ist kein Problem. Aber früher hatten wir uns dagegen gewehrt, weil die Fahrer keinen Befähigungsnachweis hatten und Sozialdumping im Raum stand.“ CG

SANIERUNG NACH STURM

Tiefwurzelnde Bäume machen den Hochbehälter auf der Gugl undicht

Seit 1894 garantiert der Hochbehälter Gugl mit seinen 9,6 Millionen Litern Fassungsvermögen sauberes Trinkwasser für mehr als 100.000 Linzer. Experten haben festgestellt, dass jene Bäume, die sich direkt auf der Decke befinden, zunehmend die Stabilität des Hochbehälters ge-

fährden. Bei Wintereinbruch knickten zwei Bäume um, Ende Dezember gab es Sturmschäden. In den nächsten Tagen starten nun die Sicherungsmaßnahmen mit Baumarbeiten. Die Linz AG versichert, dass auf größtmöglichen Erhalt des Baumbestandes geachtet werde.

Bankerl-Verschieben im Park

Die Straßenbahn-Haltestelle als Problemzone im Volksgarten wird entschärft, indem die Sitzgelegenheiten verschwinden. Randgruppen bekommen eigenen Bereich mit mobilem WC.



Foto: Horst Einöder



Foto: Harald Dostal

Die Langbänke bei der Bim-Haltestelle an der Goethekreuzung werden abmontiert. Die Umgestaltung insgesamt sieht Integrationslandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer (kl. Bild links) als „Vorzeigeprojekt“.

Die Umgestaltung des Volksgartens ist ein echtes Vorzeigeprojekt: Unter Einbindung der Bevölkerung und der Gruppen im Park ist ein Gesamtpaket entstanden, um mehr Sicherheit und Aufenthaltsqualität im Volksgarten sicherzustellen“, freute sich Integrationslandesrat Wolfgang Hattmannsdorfer (VP) bei der Präsentation der geplanten „sanften“ Änderungen im Linzer Volksgarten. Diese zentrale innerstädtische Parkanlage gilt schon seit Jahren als Problemzone. Sie soll nun – wie berichtet – entschärft werden, indem beim Hotspot Straßenbahnhaltestelle Goethestraße die Langbänke entfernt werden.

Als Alternative für jene fünf bis sechs sozialen Randgruppen, die sich bisher dort aufgehalten haben, werden südlich der Schachanlage acht bis zehn Bänke und Abfalleimer aufgestellt und die-

In Kooperation mit Ordnungsdienst, Polizei und Sozialarbeitern wird eine Infrastruktur hergestellt, die deutlich weniger Konfliktpotenzial bietet als die bisherige Situation, die durch die Verdrängung der ‚Randgruppen‘ erschaffen wurde.

Volker Atteneder, Bereichsleiter Volkshilfe OÖ



Foto: Volkshilfe OÖ

sen Menschen in Zukunft zur Verfügung stehen. Zusätzlich sind ein weiterer Trinkwasserbrunnen sowie eine mobile Toilette geplant.

Neu an der Vorgehensweise ist, dass nicht nur die An-

rainer befragt wurden, sondern auch die Randgruppen selbst. Ein Sozialarbeiter der Volkshilfe hatte sich zu diesem Zweck wochenlang im Sommer im Volksgarten aufgehalten und zunächst

nur beobachtet, dann aber mit diesen gesellschaftlichen Außenseitern Kontakt aufgenommen und sie auch gefragt, welche Bedürfnisse sie selbst haben.

Weitere Maßnahmen: Unmittelbar nach dem Abbruch der Langbänke bei der Straßenbahnhaltestelle sollen die Grünflächen unterhalb provisorisch wiederhergestellt und im Frühjahr dann dort neue Blumenbeete geschaffen werden. Auch der beliebte Spielplatz erhält im Frühjahr eine Auffrischung und wird mit inklusiven Spielgeräten ausgestattet.

Ch. Gantner

SANKTIONEN GEPLANT

Für falsch geparkte E-Scooter sollen bald 25 Euro Strafgebühr fällig werden

Die Jüngeren nutzen sie oft: E-Scooter zischen seit 2019 durch die Landeshauptstadt. Aktuell stellen drei Anbieter insgesamt 780 dieser Elektro-Roller zur Verfügung. Doch vor allem das rechtswidrige Abstellen sorgt für Probleme. 109 fixe Abstellzonen sollten Abhilfe schaffen, doch das ist die Theorie.

Weil's in der Praxis anders aussieht, zieht Vizebürgermeister und Mobilitätsreferent Martin Hajart nun die (Daumen-)Schrauben fester: „Wir haben zunächst auf Eigenverantwortung gesetzt – was leider nicht entsprechend gefruchtet hat. Es ist daher der Zeitpunkt für Sanktionen gekommen. Wir

setzen noch vor dem Sommer auf Strafen oder das Abschleppen der falsch abgestellten Scooter.“ Für die Monatsmitte ist noch ein „Roller-Gipfel“ mit den Betreibern geplant. Was die Strafhöhe betrifft, könne man sich an Wien orientieren, so Hajart: „Dort liegt die Strafe bei 25 Euro.“ Das Bußgeld müssen zunächst die Firmen blechen, sie können dieses aber weiterverrechnen.



Foto: Horst Einöder