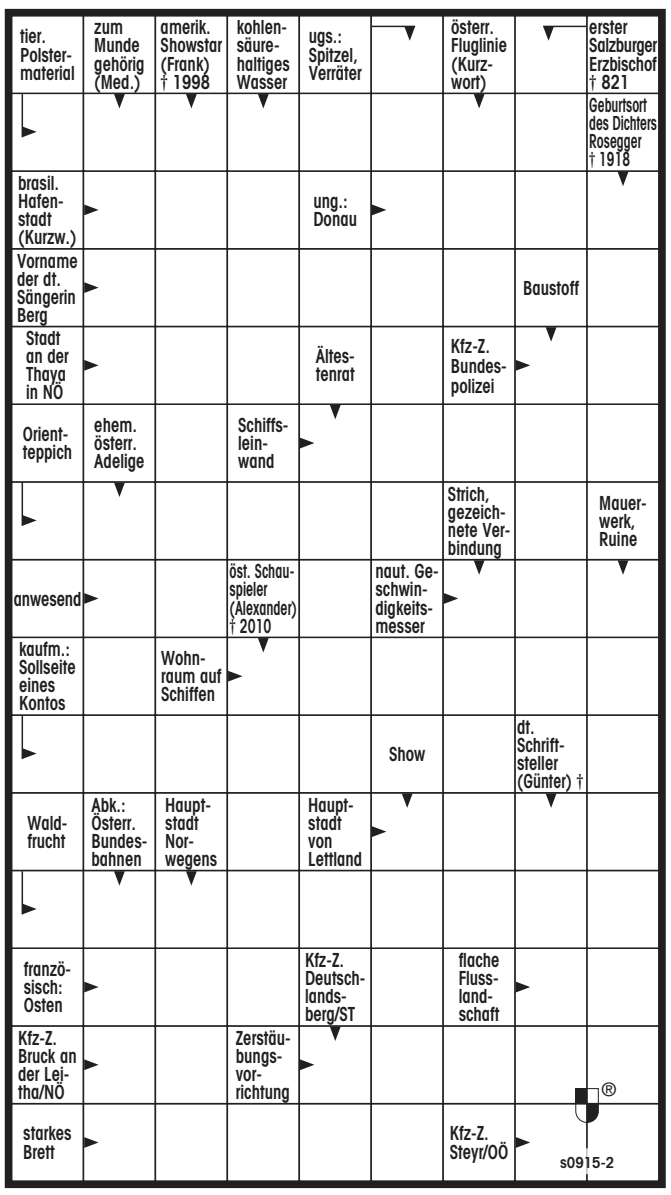
SUDOKU

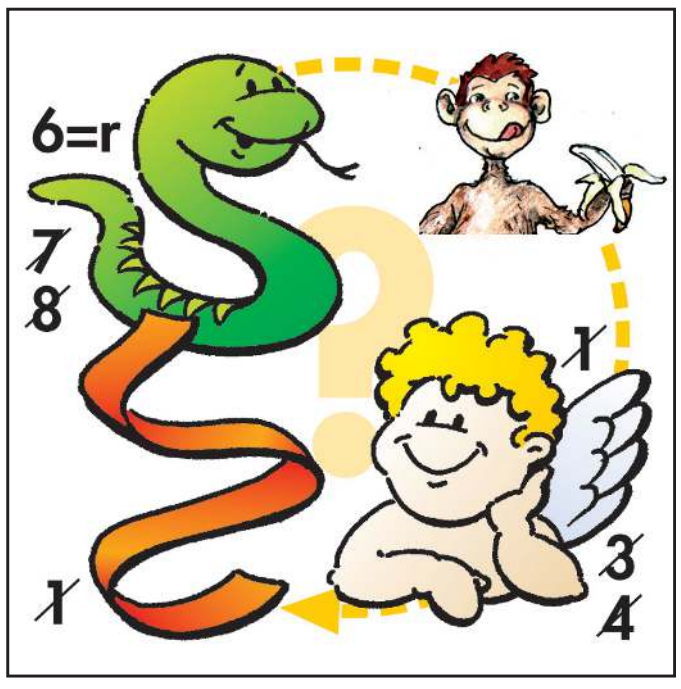
				1	3			4
	6	4	7					8
5				9	8			1
7		6				1		3
		5		3		2		
9		1				4		7
3			8	6				9
6					2	8	4	
8			9	5				

Anleitung: Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

KREUZWORTRÄTSEL



REBUS



ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN IM AGRARANZEIGER AUF SEITE IX.

FOTO: AGRARFOTO.COM

Die Schafgarbe hilft gegen vielerlei Beschwerden. Sie wirkt z. B. entzündungshemmend, antiseptisch, blutstillend und schleimlösend.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Schafgarbe: Tausend kleine, heilende Blätter

Die Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler. Sie hat ihren botanischen Namen vom griechischen Helden Achilles, der laut der Legende seine Wunden mit dieser Pflanze behandelt haben soll bzw. durch die Schafgarbe unverwundbar blieb.

MAG. SUSANNE LINDENTHAL, TCM-EXPERTIN, WWW.ESSENBELEBT.AT

FOTO: ZVG.

Mag. Susanne Lindenthal

Der Artbeiname millefolium bedeutet tausendblättrig, also tausendblättriges Kraut des Achilles. Tatsächlich ist das Laub der Schafgarbe, das im Frühjahr ganz zart aus der Erde kommt, so fein gefiedert, dass man meinen könnte, es seien tausend kleine Blättchen.

Schafgarbe – die „Schaf-Heilerin“

Der deutsche Name leitet sich davon ab, dass Schafe gerne von der Pflanze gefressen haben, wenn sie unter Verdauungsproblemen litten.

Das Wort „Garbe“ ist ein altes Wort für heilen. Somit bedeutet „Schaf-Garbe“ nichts anderes als „Schaf-Heilerin“. Die Schafgarbe ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die sonnige bis halbschattige Standorte und trockene Böden bevorzugt.

Sowohl die Blätter als auch die Blüten und Blütenstände therapeutisch Verwendung finden.

Gegen Magenschwäche und Verdauungsprobleme

In der Volksheilkunde wird die Schafgarbe als Kraut gegen Verdauungsbeschwerden wie Magenschwäche, Durchfall, Bauchschmerzen, aber auch bei Blasenschwäche und bei Störungen des Gallenflusses eingesetzt.

Sie enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Flavonoide, Kampfer, Achillein und Bitterstoffe. Sie gilt daher auch als Bitter-Tonikum und hat eine appetitanregende, verdauungsfördernde und ausleitende Wirkung.

Daneben wirkt die Schafgarbe harntreibend, entzündungshemmend, antiseptisch, blutstillend und schleimlösend.

„Frauenkraut“: Gegen Krämpfe und Blutungen

Sie gilt als großes Frauenkraut, weil sie bei Menstruationsbeschwerden, starken Blutungen sowie bei Krämpfen eingesetzt werden kann.

In der TCM wird sie dem Feuer-Element zugeordnet, ist vom Geschmack bitter bis leicht süß und thermisch neutral.

Würze für Salate und Suppen und Tees

In der Wildkräuterküche kann man die frischen Blätter als Würze für Salate, Suppen, Butter oder Kräutertopfen verwenden. Das getrocknete Kraut eignet sich für Tees oder als Badezusatz.

ONLINE-TIPP

BauernZeitung jetzt auch auf Facebook

Die Österreichische BauernZeitung verstärkt ihre Online-Präsenz und ist ab nun auch auf „Facebook“ zu finden.

Kommunikation geht jetzt in beide Richtungen

Neben der frisch gestalteten Printausgabe, die Sie als Leser jeden Donnerstag in ihren Händen halten, dem Newsletter per E-Mail und dem Webauftritt unter „www.BauernZeitung.at“ werden Sie künftig auch bunt gemischt Beiträge aus den Bereichen Wirtschaft, Technik und Leben auf unserer Facebook-Seite finden – vielseitig, mit gut recherchierten Hintergrundinfos und Beiträgen aus Bundes- und Landesredaktionen, wie Sie es aus der Printausgabe gewöhnt sind.

Auf Facebook soll und kann nun aber auch dem direkten Austausch mit der Redaktion und der Diskussion mit anderen Leserinnen und Lesern über verschiedenste Themen endlich Raum gegeben werden. Dass wir dabei auf Online-Netikette achten werden, dürfen wir vorausschicken. Schauen Sie bei uns auf Facebook vorbei, wir freuen uns auf Sie.

FOTO: BAUERNZEITUNG

Mit einem „Like“ dabei: Die Österreichische BauernZeitung informiert nun auch täglich auf Facebook über Themen aus der Land- und Forstwirtschaft und dem ländlichen Raum.