Hing'schaut und g'sund g'lebt

KRÄUTERPFARRER BENEDIKT
facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Hilfe für Nägelbeißer

Zitronenschalen wirken beruhigend

So sehr wir die technischen Fortschritte der gegenwärtigen Lebenswirklichkeit bewundern können und die Möglichkeiten nutzen, die ein digitales Kommunizieren schafft, so wichtig ist es gleichzeitig, das physische und psychische Menschsein dabei nicht zu übersehen. Dazu zählen nicht bloß die Vorgänge wie Atmung, Verdauung und Blutkreislauf, sondern genauso bedeutend ist unser Nervengeflecht und unsere seelische Verfassung mitsamt den persönlichen Emotionen. Vor allem im Kindheits- und Jugendalter ist es unumgänglich, die Heranwachsenden dahingehend zu begleiten und ernst zu nehmen.

Mit der Zitrone (Citrus x limon) möchte ich genau diesen Bemühungen einen Tipp anheimstellen. Es gibt nämlich ein Symptom, das mit einem empfindlichen Nervenkostüm direkt in Verbindung steht und das vielleicht ohnehin manche aus eigener und hoffentlich längst zurückliegender Erfahrung kennen: Ich meine die Untugend des Nägelbeißens. Meist handelt es sich dabei um ein – wie bereits angedeutet – altersbedingtes Phänomen. Um hier nun konkret etwas zu unternehmen, ist es möglich, die Zitronen zu verarbeiten. Sie enthalten vor allem in ihren Schalen ätherisches Öl, das unter anderem zur Beruhigung unseres Gemütes beitragen kann. So ist es relativ einfach, sich eines Hausmittels zu bedienen, das schon vielen weitergeholfen hat. Und dieses wird in Form eines Tees zubereitet.

Was jemand sonst noch tun kann, um einem ihm anvertrauten jungen Menschen Sicherheit, Anerkennung und Geborgenheit zu geben, das obliegt seinem eigenen Gespür und dem daraus folgenden Bemühen. Die Zitrone kann sich dabei lediglich als äußere Unterstützung erweisen.

TEE ZUR NERVENSTÄRKUNG

Von biologisch gezogenen und schadstofffreien Zitronen ein Exemplar nehmen und gründlich abwaschen. Mit einem Gemüseschäler die Schale dünn abschneiden. In ½ Liter kaltem Wasser zustellen. 5 Minuten auf Sparflamme aufwallen lassen. Danach vom Herd nehmen, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und dann abseihen. In der Früh schluckweise 1 Tasse ungesüßt auf nüchternen Magen trinken. Den Rest tagsüber. Das hat eine beruhigende Wirkung und kann Nägelbeißern helfen, besser von ihrer Untugend loszukommen.

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

Durchreiseplatz wackelt wieder

ÖVP und FPÖ fordern Sperre des 2009 den Roma und Sinti zur Verfügung gestellten Areals in Pichling.

Zweimal im Jahr machen Roma und Sinti in Pichling halt. Nun soll ihr Durchreiseplatz gesperrt werden.

Foto: Daniel Scharinger

Einen Monat nach ihrem bisher letzten Besuch am Durchreiseplatz in Pichling beschäftigen die Roma und Sinti weiter die Stadtpolitik. „Die Zustände, die zuletzt geherrscht haben, sind untragbar", fordern Vizebürgermeister Martin Hajart (ÖVP) und FPÖ-Stadtrat Michael Raml im Gemeinderat am Donnerstag eine Sperre des Areals. Seit 2009 stellt es die Linz AG dem fahrenden Volk zur Verfügung. „Das Wohl und die Sicherheit der Linzer steht an erster Stelle. Wenn sich die durchreisenden Gäste nicht an grundsätzliche Bedingungen halten, dann haben sie in unserer Stadt keinen Platz", so das schwarz-blaue Duo.

Dass ihr Antrag diesmal eine Mehrheit findet, gilt als unwahrscheinlich. In der Vergangenheit scheiterten ähnliche Versuche. Nun äußern sich SPÖ und Grüne im Vorfeld der Abstimmung skeptisch. „So lange keine Alternativen da sind, können wir den Platz nicht schließen. Das würde nur zu einer Verdrängung und noch mehr Chaos führen", meint SP-Politiker Stefan Giegler.

Ähnlich klingt der Grüne Gemeinderat Tomislav Pilipovic: „Sperren und Verbote lösen keine Probleme, sondern haben nur eine Verdrängung zur Folge. Das hat die Vergangenheit oft genug gezeigt." Apropos Vergangenheit: Da gab es schon Bestrebungen für eine Schrankenanlage sowie eine Kaution für die Roma und Sinti. „Das war kein praktikabler Vorschlag. Wer hätte das kontrollieren sollen?", fragt sich Giegler. M. Zeko

Wir haben es lange Zeit im Guten versucht. Auch Gespräche haben nicht gefruchtet. Wir müssen jetzt die Konsequenzen ziehen.

Martin Hajart, ÖVP-Vizebürgermeister der Stadt Linz

Foto: Harald Dostal

Die vielen „Hinterlassenschaften" des fahrenden Volkes sorgen stets für großen Unmut bei den Anrainern.

Foto: Daniel Scharinger

Linz

46 PLÄNE IN ARBEIT

Sicherer Schulweg ist online abrufbar

Für die 40 öffentlichen und sechs privaten Volksschulen der Stadt wird es künftig im Internet abrufbare Pläne für den sichersten Heim- und Nachhauseweg geben. Noch in diesem Jahr sind sechs Pilotprojekte geplant. Dabei wird die Umgebung der Schulen von Experten des Kuratoriums für Verkehrssicherheit sowie der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt genau unter die Lupe genommen, Gefahrenstellen werden identifiziert. Die Schulwegpläne sind daraufhin unter www.schulwegplan.at abrufbar und bilden sowohl für die Kinder als auch für Eltern und Lehrpersonal eine Grundlage, um die besten Wege, aber auch mögliche Gefahrenstellen zu kennen. Dafür werden kritische Punkte bewertet und auch konkrete Vorschläge zur Vermeidung von Gefahren abgeleitet. Die Kosten für die ersten sechs Pläne belaufen sich auf 23.000 Euro.

STRASSEN-AUSBAU

Spätherbst klingt mit zwei Baustellen aus

Den Spätherbst nutzt die Stadt, um Wohnanlagen mit Straßen zu erschließen. Eine Baustelle befindet sich im Schulertal am Froschberg, wo zwischen Hirschgasse und Mariahilfgasse die Straße ausgebaut wird. In Kleinmünchen wird der Theresia-Brandl-Weg erweitert.

BLACKOUT – WAS TUN?

Noch ein Info-Abend zur Krisenvorsorge

Was bei einem Blackout zu tun ist, erklärt morgen Sicherheitsstadtrat Michael Raml mit Experten des Zivilschutzverbandes im Volkshaus Ebelsberg. Beginn der laufenden Info-Serie: 19 Uhr. Raml: „Zivilschutz beginnt zuhause. Jeder sollte sich darüber informieren."

PAKET GESCHNÜRT

4713 Familien suchten bereits um Unterstützung bei Schulkosten an

Um finanzielle Belastungen im laufenden Schuljahr 2023/24 abzufedern, schnürte die Stadt Linz ein Schulstartpaket in der Höhe von insgesamt 560.000 Euro. Unterstützung erhalten dabei Kinder bis zur fünften Schulstufe. Bis Ende des letzten Monats wurden mittlerweile 4713 Anträge genehmigt und die dafür vorgesehenen Gutscheine vom Linzer City Ring im Wert von 100 Euro an die Antragsteller ausgesendet. „Das Fördervolumen von insgesamt 560.000 Euro wurde somit zu 84 Prozent ausgeschöpft", erklärt Finanzreferentin Tina Blöchl von der SPÖ (Foto).

Foto: Harald Dostal

Was uns bewegt

FRANZISKA TROST
franziska.trost@kronenzeitung.at

Die Welt braucht Träumer

Er wusste, dass er ein Träumer war, als er es sang – aber er wusste auch, dass viele mit ihm träumten: „Imagine there's no countries / It isn't hard to do / Nothing to kill or die for / And no religion, too. / Imagine all the people / Living life in peace . . ."

John Lennon sorgt zurzeit für Schlagzeilen, weil er posthum mit dem Beatles-Lied „Now And Then" dank künstlicher Intelligenz einen Hit landete. Den digital entstaubten Song aus der Schublade kann man nun mögen oder nicht – viel aktueller ist in Zeiten wie diesen ohnehin sein ewig klingender Traum einer gerechten Welt. Stell es dir vor, keine Länder, keine Religionen, nichts, wofür es sich lohnt zu töten – einfach Frieden.

Ist vielleicht doch der Krieg der natürliche Zustand der Menschheit und der Frieden nur die Ausnahme – oder doch andersherum? Es ist eine schwierige Frage, die sich in der neuen Ausstellung „Frieden" im Jüdischen Museum auf dem Wiener Judenplatz auftut. Ersteres, ist man versucht, in blutigen Zeiten wie diesen zu antworten. Aber genau deswegen ist es so wichtig, im Krieg nicht auf den Frieden zu vergessen, so die dringliche Botschaft der Ausstellung. Denn die menschlichste Errungenschaft ist und bleibt der Frieden.

Imagine . . . die Welt braucht mehr denn je Träumer, ganz viele davon.

Um Kriege zu entfachen, sind nur wenige Mächtige nötig – für den Frieden braucht es hingegen die Macht von vielen.