

mit den zwei Designerinnen Beatrix Rettenbacher und Heidi Sutterlüty-Kathan Gesellschaftskritisch & feministisch

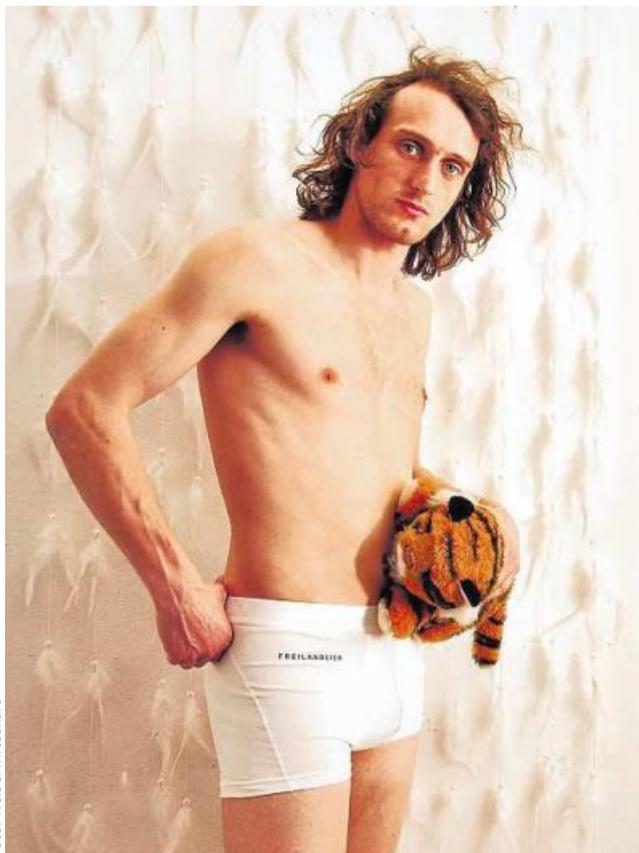


Foto: Weibernetzwerk

Foto: Hubert Berger

🕒 Osterwünsche der Weibernetzwerk: Die „Freilandeier-Suche“ in Form eines Männer-Slips.

🕒 Seit vielen Jahren gemeinsam kreativ: Heidi Sutterlüty-Kathan (hinten) Beatrix Rettenbacher.

Wir stehen in den Startlöchern, was die intensive Arbeit im Garten angeht. Gewiss ist dort nach dem Abzug des Frostes sicher schon viel geschehen. Gratulation an alle, die immer wieder Hand anlegen, um so Jahr für Jahr ein wahres Paradies direkt vor der Haustür heranwachsen zu lassen. Kräuter dürfen dabei ebenso eine gestaltende Rolle spielen. Damit ist aber auch meist ein ganz praktischer Nutzen verbunden.

Für trockene und sonnige Standorte eignet sich der Echte Salbei (Sal-



Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11

Die Stimme freilegen

Ganz einfach mit Salbei

via officinalis) sehr gut als gestalterisches Element. Dieser einst mediterran beheimatete Lippenblütler erweist sich in der Regel als eine äußerst pflegeleichte Pflanze, die mit ihren Blüten auch den Bienen und Hummeln Nah-

rung und Rastplatz bietet. Das charakteristische Aroma, das dem Salbei eigen ist, kann man direkt mit den Geschmacksnerven auskosten, indem man ein junges Blatt abzapft und im Mund durchkaut.

Ätherisches Öl und Gerb-

Mit Tee gurgeln
2 Teelöffel voll getrocknete und zerleinerte Blätter des Echten Salbeis mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

stoffe können so mit der eigenen Sinneswahrnehmung als Inhaltsstoffe konstatiert werden.

Heute möchte ich das Heilkraut all jenen empfehlen, die ihrer Sprechstimme etwas Gutes tun wollen. Es kommt ja nicht selten vor, dass man sich gerade am Morgen mit ihrem Gebrauch etwas schwertut, weil man sich vielleicht dann mehr als sonst räuspern muss, um den Hals freizubekommen.

Da ist es dann sicher auch von Vorteil, den Salbei in seiner Nähe zu haben. Denn er kann mithelfen, auf ganz natürliche Weise dem Sprechen im wahrsten Sinne des Wortes eine Klärung zu ermöglichen.

Dann absehen und etwas auskühlen lassen. Mit dem noch warmen Tee am besten noch vor dem Frühstück gurgeln, um sich zu helfen, wenn die Stimme sozusagen „belegt“ ist.