

## Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at

### Den Appetit steigern

Mit frischen Blättern der Goldmelisse

Heute schneide ich einmal ein Thema an, das womöglich gar nicht so wenige als sehr ambivalent betrachten. Es ist der Appetit, von dem die Rede ist. Da werden manche gleich einwerfen, dass ihnen das Essen zu gut schmeckt und somit das Körpergewicht über den erträumten Werten liegt. Und dennoch will ich einen Tipp weitergeben, der dann und wann angebracht sein kann. Dazu brauche ich die Goldmelisse (Monarda didyma).

In ihren Blättern sind wertvolle ätherische Öle, Linalol, Gerbsäure und auch Bitterstoffe gespeichert. Die Blüten der schönen Gartenpflanze wiederum können gleich frisch abgezupft und im Mund verkostet werden. Ihr erfrischender und sehr angenehmer Geschmack ist sicher nicht zu verachten.

Die Blätter der Goldmelisse können übrigens in gleichem Maße frisch ver-

wendet werden. Das möchte ich heute ebenso allen nahelegen, die einen schwachen Appetit bei sich selber feststellen. Gerade nach einer überstandenen Krankheit kann dies der Fall sein. Und dann ist es wiederum gut, möglichst schnell zu Kräften zu kommen.

Auch in fortgeschrittenem Alter ist es sinnvoll, sich so die Lust auf das regelmäßige Essen nicht nehmen zu lassen.

schmack des Grüns der Goldmelisse wird so über den Speichel in den Verdauungstrakt geleitet und animiert auf diese Weise den Appetit. Nach längeren Krankheiten ist es angeraten, dies zu tun, ebenso bei Essensunlust in hohem Alter.

#### BEI ESSENSUNLUST

Von der Goldmelisse die kleineren Blätter frisch abzupfen und unter kaltem fließendem Wasser reinigen. Danach einfach in den Mund stecken und eine Zeit lang gut kauen, dann entweder schlucken oder ausspucken. Der würzige Ge-

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



# Die Party des

Wenn Umweltschutz auf Partystimmung trifft, ist das Frequency-Festival in vollem Gange.

Mit recycelten Dosen als neue Erinnerungsstücke.

Mit Ed Sheeran sorgte am Mittwoch gleich ein Megastar für einen prestigeträchtigen Startschuss des Frequency-Festivals. Und für eine gelungene „Heimkehr“ in die Stadt an der Traisen. Denn bereits 2012 war der Musiker in St. Pölten zu Gast.

Während er damals noch als unbekannter Nachmittagsact vor 200 Besuchern spielte, zündete der Brite heuer vor rund 45.000 Menschen ein regelrechtes Hit-Feuerwerk. Das Publikum dankte es ihm mit ausgelassener Stimmung und

gut hörbarer Textsicherheit. Für Begeisterung sorgt auch das Nachhaltigkeitskonzept des Festivals.

Den jüngsten Clou landete der Veranstalter in Kooperation mit der Montan-Uni Leoben. Denn aus eingeschmolzenen Aludosen werden hier, wie berichtet, bleibende Andenken für die Festivalbesucher. Mittels mobiler Anlage sollen bis zu 30.000 Getränke Dosen gesammelt, vor Ort eingeschmolzen und zu Erinnerungsmünzen verarbeitet werden. Von dem „Upcycling-Live-



Foto: Andreas Graf

### FREQUENCY SUCHT NACH ABKÜHLUNG

Die Gluthitze kannte am ersten offiziellen Tag des Frequency Festivals kein Erbarmen. So bewegten sich die Fans am Donnerstag lange Zeit nicht vor die Bühnen, sondern nützten die Chance, um sich in der Traisen abzukühlen. Erst am Abend zu den Headlinern Yungblud, The Offspring, Raye und Apache 207 kam auch der Zuschauerzuspruch besser in Schwung. Heute geht es erneut schweißtreibend weiter – u. a. mit Lokalmatador RAF Camora, Cro oder Louis Tomlinson.

# Jahres recycelt nun Andenken

Fotos: Molnar Attila



Dosen werden zu Erinnerungsmünzen: Gewessler machte sich beim Frequency selbst ein Bild vom Upcycling-Projekt

Projekt“ machte sich auch Umweltministerin Leonore Gewessler selbst ein Bild und stattete dem Stand der Montan-Uni einen Besuch ab. Denn schon im Vorjahr

rief die Ministerin die Festivalgäste auf Social Media dazu auf, „Müll nicht achtlos wegzuworfen, um so die Natur bestmöglich zu schonen“.

Petra Weichhart



Frequency-Festival lockt auch heuer Zigtausende Besucher nach St. Pölten: Recycling wird dabei groß geschrieben

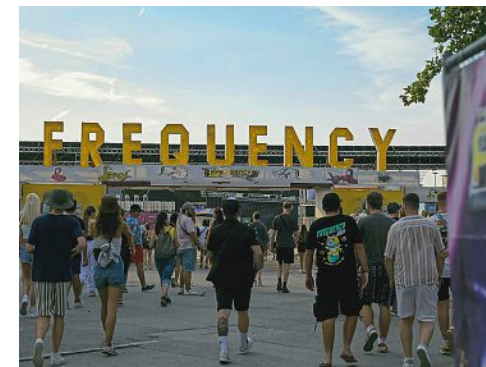


Foto: Attila Molnar

### 350 PERSONEN VERSORGT

## Frequency: Ruhiger Festivalstart trotz musikalischem Feuerwerk

Tag eins des diesjährigen Frequency-Festivals in St. Pölten ist erfolgreich geschlagen. Neben dem musikalischen Feuerwerk verlief der Mittwoch aus Sicht der Einsatzkräfte – abgesehen von kleineren Suchtmitteldelikten – „in jeder Hinsicht absolut ruhig“, wie Stadtpolizeikommandant Franz Bäuchler betont. Das Rote Kreuz versorgte 350 Personen vor

Ort am Gelände, zwölf davon mussten ins Krankenhaus gebracht werden. Abgesehen von oft hitzebedingten Kreislaufproblemen und kleineren Schnittverletzungen mussten am ersten Festivaltag vermehrt Insektenstiche behandelt werden.

Der ÖAMTC leistete mit Start- und Aufsperrhilfen fahrzeugtechnische Unterstützung. P. Weichhart

Hitze und Insektenstiche machten den Besuchern am ersten Tag zu schaffen. Für die Einsatzkräfte war es ein ruhiger Festivalauftakt.

ANZEIGE

## Haubenköchin trifft Hüttenwirt

inkl. Hüttennächtigung & geführter Wanderung  
WIENERALPEN.AT/HAUBENKOCHEN

Alle Details

**6-Gang-Wildkräuter-Haubenmenü**  
mit kommentierter Weinbegleitung Heuer Neu

Exklusiv-Termin: Freitag, 11. bis Samstag, 12.10.2024