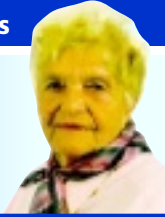


**KRÄUTER-Tips**

von  
**Hedwig  
Öttl**

**Das Gänseblümchen**

Das Gänseblümchen ist weit verbreitet und blüht von den ersten Frühlingstagen bis zu den Herbstfrösten. Gesammelt werden die Blätter und Blüten. Eine Reihe von Heil- und Wirkstoffen bringt dieses so unscheinbare Blümchen mit sich. Dazu zählen Harz, Saponin, ätherisches Öl und vieles andere. Das Gänseblümchen ist daher ein ausgezeichnetes Blutreinigungsmittel. Diese im Mittelalter so hochgeschätzte Pflanze würde es verdienen, auch heute mehr Beachtung zu finden. Im Frühling bietet sich an, aus den Gänseblümchen einen Wildkräuter-Salat herzustellen. Der Salat sieht nicht nur hübsch aus, sondern ist auch sehr gesund. Man nimmt dazu einen Kopfsalat, den man zerteilt und wäscht. Dann werden die gesammelten Wildkräuter (Löwenzahnblätter, Bärlauchblätter, Brennnessel – womöglich die Triebspitzen – und natürlich Gänseblümchenblätter) verlesen, gewaschen und klein geschnitten. In einer Schale bereitet man die Salatsoße zu. Dafür eine Zwiebel klein hacken und in zwei bis drei Esslöffel Weinessig einen halben Teelöffel Kräutersalz auflösen. Wer möchte, der kann jetzt noch eine Prise Zucker dazugeben – der Essig wird dadurch milder. Noch drei Esslöffel bestes Olivenöl und einen halben Teelöffel Senf dazugeben und wegen des guten Geschmacks einen Schuss Sahne. Dann wird das Ganze verrührt und über den Salat mit den Wildkräutern gegossen. Zum Schluss streut man noch Gänseblumenblüten darüber. Den Salat sofort servieren.



**Hedwig  
Öttl**

Auracher Straße 4  
4860 Lenzing  
Tel. 07672/96744



**Babymassage** Das Eltern-Kind-Zentrum in Lenzing bietet ab 20. März ab 10 Uhr an jeweils zwei Vormittagen einen Kurs für Babymassage an. Anmeldung und Information bei Barbara Schimek unter der Telefonnummer 0676/ 88566426.

Foto: Kinderfreunde



**Pflegeheim besichtigt** Bei einem Besuch im Alten- und Pflegezentrum in Pfaffing konnten sich die Pfaffinger Bäuerinnen von der Qualität des Heimes überzeugen. Geführt wird das Heim seit 2009 vom Sozialhilfeverband Vöcklabruck. Von links: Ortsbäuerin Maria Padinger, Renate Holzinger, Pflegedienstleiterin Angelika Becker und Heimleiter Norbert Grabner



**Usercafé stellt sich vor** Auf Einladung des Landes Oberösterreich und des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz durfte sich das Usercafé der pro mente OÖ/Vöcklabruck im Ars Electronica Center in Linz mit einem Stand vorstellen. Grund der Einladung war, Freiwilligen-Arbeit vor den Vorhang zu holen. Das Usercafé praktiziert dies schon jahrelang, indem es psychisch kranken Menschen einen Ort zur Begegnung und so eine Einbindung ins gesellschaftliche Leben bietet. Am Bild (von links): Iris Deisenhammer, Maria Gabriel, Ilse Renate Markgraf (Usercafé) mit Landeshauptmannstellvertreter Josef Ackerl (SPÖ)



Die WingTsun-Technik ist als Selbstverteidigungstraining optimal.

## TRAINING WingTsun

**TIMELKAM.** Im Dynamic Sports Fitnessstudio startet ein WingTsun-Training, das verkrampte Muskeln löst und den Kopf frei macht. Man entdeckt ungeahnte Energiequellen, eine neue mentale Kraft und fühlt sich ausgeglichen. Beim Tag der offenen Tür am 27. 3. kann man sich über Details informieren. Anzeige

### i TAG DER OFFENEN TÜR

Dynamic Sports Fitnessstudio  
Raiffeisengasse 2, 4850 Timelkam  
Samstag, 27. 3., ab 13 Uhr  
Tel. 0676 / 704 57 95

## BESUCHSDIENST Arbeitskreis

**VÖCKLAMARKT.** Alle, die Menschen Zeit schenken wollen, treffen sich am 24. 3. um 19.30 Uhr in „Schatzis Familienzentrum“ zum Arbeitskreis „Besuchsdienst“.