

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **FRÜHLING 2022**

Österr. Post AG, MZ 12Z039378M

Innova Verlag GmbH,
Mariazeller Straße 39/3, 3100 St. Pölten

NÖ STUDIERT MEDIZIN

DAS LAND UNTERSTÜTZT BEWERBER

SCHLAF UND ERNÄHRUNG

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

HAUSMITTEL

FÜR JEDEN

Inhalt

Ein neues Jahr hat begonnen und es geht langsam Richtung Frühling. Für uns der perfekte Anlass, ein bisschen ins Thema Gesundheit und Körper einzutauchen.

AKTUELL

Ausbildung Pflege- und Sozialberufe ... 4
NÖ studiert Medizin. 4
100 Jahre Niederösterreich 5
Sehenswerte Ausstellungen 6
#Trennssetter 7

LESENSWERT

Ist Sport wirklich gesund? 8
Schlaf und Ernährung. 10

PRAKTISCH

Gesunde Rezepte. 12
Hausmittel 14
Unnützes Wissen. 15

100 JAHRE NIEDERÖSTRREICH

5



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit LH-Stellvertreter Franz Schnabl (links) und Landesrat Gottfried Waldhäusl (rechts) vor dem Landhaus.

Niederösterreich wird 100 - das wird mit verschiedenen Ausstellungen und anderen Events gefeiert.

SCHLAF UND ERNÄHRUNG

10



Schlaf ist sehr wichtig für unsere Gesundheit. Unsere Ernährung kann die Schlafqualität beeinflussen. Wie und was du am besten isst, erfährst du hier.

HAUSMITTEL

14



Es muss nicht immer gleich ein Arztbesuch oder ein Mittelchen aus dem Medizinschrank sein. Bereits unsere Großeltern haben auf einige dieser Mittel zurückgegriffen.

Verantwortung inklusive.

**Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

Mein Job in der Region. Ein Leben lang. Wir, die NÖ Landesgesundheitsagentur, bieten attraktive und sichere Arbeitsplätze in allen Regionen Niederösterreichs. Mehr als 27.000 MitarbeiterInnen kümmern sich in unseren Einrichtungen um die Gesundheit und Pflege der Menschen vor Ort. Unser regionales Jobangebot ergänzen wir durch attraktive und familienfreundliche Zusatzangebote wie Betriebskindergärten, Ferienbetreuungsangebote und vieles mehr.

MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.

**In unseren Kliniken und Pflegezentren –
in ganz Niederösterreich.**



AUSBILDUNG PFLEGE- UND SOZIALBETREUUNGSBERUFE

Durch die Pandemie wurde noch offensichtlicher, wie wichtig Pflegepersonal ist, und wie sehr es uns in Österreich fehlt. Vor allem in den Bereichen Psychiatrie, Kinderkrankenpflege und Altenpflege fehlt es an Nachwuchs-Fachkräften und Pflegehelfern. Die Gründe dafür sind Sparmaßnahmen und das sinkende Interesse junger Menschen an diesen Berufen.

Österreichweit fehlen rund 1000 PflegerInnen in Alten- und Pflegeheimen, das führt dazu, dass es in vielen Bundesländern Heimbetten gibt, die nicht belegt werden. Die Plätze in den Heimen wären heiß begehrt, aber ohne einen ordentlichen Anstieg an Personal ist das nicht möglich. Dabei ist es wohl einer der abwechslungsreichsten Berufe, die es aktuell gibt. Jeden Tag ist man mit neuen Situationen konfrontiert und hilft anderen mit seiner fachlichen Kompetenz. Wer gerne mit Menschen arbeitet und sich durch ständig neue Herausforderungen motivieren kann, ist in einem Pflegeberuf perfekt aufgehoben. Und dadurch, dass es so viele verschiedene Fachrichtungen gibt, findet auch jeder die richtige für sich. Auch Umschulungen und der Wechsel zwischen den Bereichen während der Berufstätigkeit ist möglich. Wer also auf

einen abwechslungsreichen Beruf mit sehr guten Zukunftschancen Lust hat, sollte eine Ausbildung zum Pflegepersonal in Betracht ziehen.

Das Land Niederösterreich und Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister starten deshalb eine Bildungsoffensive: an den Landwirtschaftlichen Fachschulen in Niederösterreich wird die Ausbildung im Care-Bereich forciert. Neben der fachlich fundierten Ausbildung in der Landwirtschaft wurde der Pflege- und Sozialbereich in den letzten Jahren kontinuierlich ausgebaut. An insgesamt zehn Landwirtschaftlichen Fachschulen (LFS) wird die Fachrichtung „Betriebs- und Haushaltsmanagement“ geführt, die den Fokus verstärkt auf den Erwerb von Abschlüssen und Zertifikaten im Pflege- und Betreuungsbereich legt. „Insgesamt absolvierten in den letzten zehn Jahren

über 2.000 SchülerInnen die Fachrichtung. Im Zuge der Ausbildung schlossen rund 700 Jugendliche die Ausbildung zur Heimhilfe, Kinderbetreuung und das Basismodul für medizinische Assistenzberufe ab“, betont Bildungs-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. „Jüngstes Vorzeigeprojekt ist die Etablierung des vierjährigen Ausbildungszweiges ‚Sozialbetreuungsberufe im ländlichen Raum‘, wo FachsozialbetreuerInnen mit den Schwerpunkten Alten- und Behindertenarbeit inklusive Pflegeassistenz und Green Care ausgebildet werden. An den sieben Landwirtschaftsschulen Gießhübl, Hollabrunn, Obersiebenbrunn, Poysdorf, Sooß, Warth und Zwettl wird die Zusatzausbildung zum Heimhelfer/zur Heimhelferin angeboten. Und an drei Schulstandorten (Mistelbach, Warth und Zwettl) ist die Ausbildung zur Pflegeassistentin/zum Pflegeassistenten möglich.

MEDIZIN STUDIEREN- JETZT VORBEREITEN

Die Aufnahmeprüfung für das Medizinstudium ist die erste Hürde, die zukünftige Mediziner zu überwinden haben. Jährlich bewerben sich ca. 17.823 Interessenten für einen der 1.740 Studienplätze in Österreich. Damit diese Hürde etwas leichter zu schaffen ist, hat sich das Land NÖ hat sich nun Maßnahmen überlegt, mit denen zukünftige Bewerber begleitet werden.

Insgesamt gibt es in Österreich 4 Universitäten in denen das Medizinstudium möglich ist: dazu gehören die medizinischen Universitäten in Wien, Innsbruck und Graz und die medizinische Fakultät der JKU in Linz. Beim schriftlichen Aufnahmeverfahren werden verschiedene Dinge abgeprüft, dazu zählen: Vorwissen aus den Bereichen Biologie, Chemie, Physik und Mathematik, Überprüfung von Lesekompetenz und Verständnis von Texten, Überprüfung kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten (Figuren zusammensetzen, Zahlenfolgen, Wortflüssigkeit, Gedächtnis und Merkfähigkeit sowie Implikationen erkennen) und Aufgaben zum Thema sozial-emotionale Kompetenzen. Um sich bestmöglich auf das Aufnahmeverfahren vorzubereiten, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Mit der Aktion „NÖ studiert Medizin“ werden seitens der NÖ Landesgesundheitsagentur

zahlreiche Maßnahmen gesetzt, um Interessierte auf dem Weg zum Medizin-Studium und darüber hinaus zu begleiten und zu unterstützen. „Bei unserem Vorbereitungskurs im Rahmen der Aktion „NÖ studiert Medizin“ erhalten die KursteilnehmerInnen in den verschiedensten Fachbereichen umfangreiche Lehrunterlagen und absolvieren am Ende des Kurses eine Testsimulation. Die jungen NiederösterreicherInnen erhalten außerdem auch eine finanzielle Förderung für die Kurskosten sowie für die Prüfungskosten.“, so Dr. Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege der NÖ Landesgesundheitsagentur. Die Kosten für den Vorbereitungskurs 2022 in der NÖ Landesgesundheitsagentur in St. Pölten belaufen sich auf 749 €, wobei das Land NÖ über die NÖ Landesgesundheitsagentur mit einer Förderung von 375 € finanziell unterstützt.



Außerdem können alle NiederösterreicherInnen, die einen Studienplatz erhalten haben und das Medizin-Studium im September starten, eine Rückerstattung von 110 € für die Prüfungskosten beantragen. „Die Corona-Pandemie hat uns einmal mehr vor Augen geführt, was unser Personal im Gesundheitswesen leistet. Jeder und jede Einzelne erfüllt dabei einen unverzichtbaren Beitrag. So wollen wir sicherstellen, dass auch in Zukunft ausreichend engagierte und bestens ausgebildete MedizinerInnen für die NÖ Bevölkerung im Einsatz sind“, betont LH-Stellvertreter Dr. Stephan Pernkopf. Ein Vorbereitungskurs für den Aufnahmetest für das Medizinstudium, der von der NÖ LGA in Zusammenarbeit mit dem IFS-Institut angeboten wird, startet am 18. Mai. Alle Termine und Infos findest du auch: www.noestudiertmedizin.at

100 JAHRE NIEDERÖSTERREICH

Niederösterreich feiert heuer sein 100-jähriges Bestehen als eigenständiges Bundesland. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner gab aus diesem Grund gemeinsam mit LH-Stellvertreter Franz Schnabl und Landesrat Gottfried Waldhäusl im Rahmen einer Pressekonferenz im Landhaus einen Rückblick sowie einen Ausblick auf das Jubiläumsjahr.

2022 startet zwar immernoch mit der Pandemie, dennoch ist es ein besonderes Jahr für Niederösterreich. „Vor 100 Jahren hat sich Niederösterreich von der Bundeshauptstadt Wien losgelöst. Selbstverständlich war die Geschichte Niederösterreichs noch viel weitreichender, tiefgreifender und umfangreicher als die letzten 100 Jahre. Aber gerade die Trennung von Wien hat die Eigenständigkeit Niederösterreichs vorangetrieben.“, so Johanna Mikl-Leitner bei der Pressekonferenz. Sie nannte beispielhaft den Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg, den Fall des Eisernen Vorhanges, den EU-Beitritt oder die Ernennung St. Pölzens zur Landeshauptstadt. „Niederösterreich hat die historischen Entwicklungen genutzt, damit Niederösterreich heute nicht mehr nur als reines Agrarland, sondern als Wirtschaftsland, Wissenschaftsland und Kulturland wahrgenommen wird. Denn die niederösterreichischen Landsleute waren es immer gewöhnt, hart zu arbeiten.“ Genau diese Einzigartigkeit und Vielfältigkeit werden im Rahmen des Jubiläums noch stärker herausgearbeitet. Deshalb sind im Jubiläumsjahr zahlreiche Aktivitäten geplant, sowohl auf Landesebene als auch in den Bezirken. Die Veranstaltungs-Highlights des Jahres sind zum Beispiel die Dauerausstellung im Haus der Geschichte und eine Wanderausstellung durch alle Schulen und öffentliche Einrichtungen. Des Weiteren sind Symposien und Tagungen ebenso in Planung wie Publikationen. Künstlerische und kulturelle Projekte und Veranstaltungen finde statt und um möglichst viele Mitbürger ins Jubiläum einzubinden, wird es Ende Juni Bezirksfeste geben. Neben den Feierlichkeiten wird an der Zukunft des Landes weitergearbeitet. Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner dazu: „Deshalb arbeiten wir parteiübergreifend an der Landesstrategie 2030 unter dem Motto ‚Mein Land denkt an morgen‘. Diese Strategie wollen wir im Herbst präsentieren.“ LH-Stellvertreter Franz Schnabl hält es für „wichtig, sich bewusst zu sein, was uns als Land ausmacht.“ Während Niederösterreich in der Historie keine gute Zukunft vorausgesagt worden ist, habe sich „Niederösterreich prächtig entwickelt“, so der LH-Stellvertreter, der auf einige Meilensteine Niederösterreichs einging. Unter anderem erinnerte er an

die ersten freien, demokratischen Wahlen im Jahr 1919, die Loslösung Niederösterreichs von Wien, die Volksbefragung und der damit verbundenen Ernennung St. Pölzens als Landeshauptstadt, sowie den EU-Beitritt und die Übersiedlung der Verwaltung und der Landesregierung in die Landeshauptstadt. „Die Stärke des Landes liegt im Miteinander. All das wurde von allen großen Parteien mitgetragen“, so Schnabl. So ist es laut Schnabl auch nun bei der Erarbeitung der Landesstrategie 2030. „Es gilt Mut, Kraft und Zuversicht aus den geschichtlichen Erfahrungen zu schöpfen, um mutig und mit Zuversicht in die nächsten 100 Jahre gehen zu können. Es geht darum ein Land weiterzuentwickeln, auf das die Landsleute mit Fug und Recht stolz sein können“, meinte der LH-Stellvertreter. Landesrat Gottfried Waldhäusl nahm den runden Geburtstag zum Anlass, um einen Blick zurück zu werfen und nach vorne zu schauen. „Danke jenen Menschen, die dieses Land geprägt haben. Wir können stolz darauf sein und müssen Danke sagen. Denn wir dürfen nicht vergessen, dass es schwierige Zeiten waren. Die vergangenen drei Generationen haben daran geglaubt, dass man dieses Land noch weiter nach vorne bringen kann,

man, wenn es notwendig ist, die Ärmel aufkrempelt. In diesem Blick zurück bewundere ich diese tollen Menschen, denn sie haben nie gefragt ‚Was bekomme ich dafür, wenn ich mehr leiste?‘ Für sie war es selbstverständlich, mehr zu leisten und für das Land zu arbeiten.“ Niederösterreich spiegelt laut dem Landesrat darüber hinaus die Republik „1:1 wider. Wir sind das Herz dieser Republik. Uns muss es gelingen, dieses Land zu bewahren, nachhaltig auszubauen und Politik mit Hausverstand zu betreiben.“ Im Vorfeld der Pressekonferenz fand unter dem Vorsitz der Landeshauptfrau eine außerordentliche Sitzung der NÖ Landesregierung anlässlich „100 Jahre Bundesland Niederösterreich“ statt. Die Mitglieder der Landesregierung unterzeichneten im Zuge dieser Festsitzung eine gemeinsame Erklärung zum Jubiläum des Bundeslandes. Das Jubiläum solle „das ganze Jahr über gefeiert werden“, betonte die Landeshauptfrau im Rahmen der Sitzung, „und damit wollen wir unsere Landesidentität und unser Selbstbewusstsein weiter stärken“.

Weitere Informationen zum 100-Jahr-Jubiläum unter: www.100-jahre-noe.at zu finden.



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit LH-Stellvertreter Franz Schnabl (links) und Landesrat Gottfried Waldhäusl (rechts) vor dem Landhaus.

ZWEI SEHENSWERTE AUSSTELLUNGEN

Im Frühjahr hat Niederösterreich gleich zwei sehenswerte Ausstellungen zu bieten, die es sich absolut lohnt anzuschauen. Einerseits gehts um die Geheimnisse des Marchfeldes, andererseits um die Juwelen aus dem Waldviertel.

„Marchfeld Geheimnisse“

Unter dem Titel „Marchfeld Geheimnisse“ ermöglicht die Niederösterreichische Landesausstellung 2022 ab dem 26. März 2022 einen spannenden Blick auf eine beispiellose Landschaft und ihre Geschichte. Einzigartige archäologische Funde und kulturgeschichtliche sowie naturkundliche Ausstellungsobjekte machen die Region erlebbar.

„Das Bundesland Niederösterreich hat sich national und international als einzigartiges Kulturland positioniert. Heuer wollen wir den Besucherinnen und Besuchern der NÖ Landesausstellungen die einzigartige Geschichte, Kultur und Natur des Marchfelds im Schloss Marchegg noch näherbringen. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere unentdeckte Geheimnisse der Region, die jede und jeder lüften kann“, betont Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Das Schloss Marchegg wurde für die NÖ Landesausstellung renoviert und bietet der ganzen Familie perfekte Voraussetzungen für einen spannenden Streifzug durch die Geschichte. Er führt von der Sesshaftwerdung des Menschen bis in die Gegenwart und gibt spannende Ausblicke auf eine mögliche Zukunft dieses besonderen Landstrichs und seiner Naturräume. Die umliegende Aulandschaft führt mitten in den Lebensraum von Biber, Eisvogel und Rotbauchunke - mit etwas Glück begegnet man hier auch einer Herde Konik-Pferde. Diese urtümliche und robuste Pferderasse lebt ganzjährig im Auenreservat und ist perfekt an das Leben in der Natur angepasst. Rundwege führen zu den Steinernen Zeugen der Vergangenheit an der Stadtmauer vorbei zur Kirche, zum historischen Ungartor und wieder zurück zum Schloss.

Die Natur ist hier tatsächlich allgegenwärtig – auch im Schloss selbst. Im Dachstuhl leben Fledermäuse und auf dem Schlosdach brüten die berühmten Marchegger Störche. Die „Storchenstadt“ Marchegg beherbergt die größte, auf Bäumen brütende Weißstorch-Kolonie Mitteleuropas.

Überall im Marchfeld finden sich Spuren der langen Historie dieses Landstrichs, daher rückt dessen Geschichte in den Fokus der Ausstellung. Von bedeutsamen Schlachten über die erste dampfbetrie-

bene Eisenbahn Österreichs bis zum Aufstieg und Fall der Habsburger: Bei der Erkundungstour durch das Schloss erleben die Gäste die Entwicklung dieser faszinierenden Region anhand neun verschiedener Themenschwerpunkte hautnah mit. Eine Region, die so vertraut erscheint und doch so viele Geheimnisse birgt. Mit verschiedenen Kultur- und Naturvermittlungsprogrammen lässt sich die Ausstellung am besten erleben und bei jeder Führung werden inhaltliche Impulse und Raum für individuelles Erkunden gegeben. Diese Schatztruhe voller „Marchfeld Geheimnisse“ öffnet sich im barocken Schloss Marchegg bei der NÖ Landesausstellung von 26. März bis 13. November 2022 - ein Erlebnis für die ganze Familie.

Glanzvolles Waldviertel - Edelsteine aus Niederösterreichs Schatzkammer

Wer hätte gedacht, dass es im Waldviertel echte Edelsteine gibt? Im Edelsteinhaus in Maissau gibt es diese und alles rundherum Wissenswerte zu bestaunen. Das 2012 eröffnete „Edelsteinhaus“ ist für seine einzigartigen Sonderausstellungen bekannt, die jeweils außergewöhnlichen Phänomenen aus der Welt der Mineralien gewidmet sind. Anlässlich des 10-Jahres-Jubiläums holt die Amethyst Welt Maissau erstmals die oft unbemerkt im Bodenschlummernden Edelsteinschatze des mystischen Waldviertels vor den Vorhang. Besucher der Jubiläumssonderausstellung 2022 erwartet eine aufregende Reise durch die Naturlandschaften des Waldviertels mit ihren faszinierenden Edelstein-Fundstellen. Herausragend schöne Quarzkristalle, Turmaline, Granate,

Apatite, aber auch seltene Topas- oder Korund-Funde sind nur einige der mineralischen Kostbarkeiten dieser Region, die in der Ausstellung hautnah erlebbar gemacht werden. Natürlich darf auch der berühmteste Edelstein des Waldviertels nicht fehlen – der Moos- oder Dendritenopal, der sich durch herrlich verzweigte, an Moos erinnernde Muster auszeichnet. Außerdem eröffnet die Sonderschau „Glanzvolles Waldviertel“ exklusive Einblicke in die kunstvolle Arbeit der Edelsteinschleifer, die Rohsteine in einem langwierigen Prozess in facettenreich geschliffene Schmuck- oder Sammelobjekte verwandeln. Einer der „Stars“ der Ausstellung – der prachtvoll geschliffene Bergkristall „Stern von Langau“ mit einem Gewicht von 90 Karat – zeigt eindrucksvoll, wie erst der richtige Schliff die ganze Strahlkraft eines Edelsteins zu entfalten vermag.

Erlebe das Edelsteinhaus ab 1. April 2022 als schillernde Schatzkammer und lass dich vom Glanz der Mineralien und Edelsteine aus dem Waldviertler Boden verzaubern! Unvergessliche Eindrücke erwartet dich auch im dreidimensionalen Universumraum... Lassen dich überraschen!

Neben dem Edelsteinhaus mit der neuen Sonderausstellung lockt natürlich auch 2022 die größte freigelegte Amethyst-Ader der Welt zur Erkundung in den einzigartigen Schaustollen. Weitere Highlights für Klein und Groß sind das berühmte Schatzgräberfeld, auf dem selbst nach Amethyst geschürft werden kann, sowie die neue wetterfeste Goldwaschanlage. Passend zur neuen Sonderausstellung warten im größten Edelsteinshop Österreichs außergewöhnliche neue Schmuck-Kollektionen und Ziergegenstände aus der Mineralienwelt. Infos unter: www.amethystwelt.at





LH-Stv. Stephan Pernkopf und Anton Kasser (Präsident des Vereins „die NÖ Umweltverbände“) rufen zum Mitmachen auf.

MÖCHTEST DU #TRENNSETTER WERDEN?

Fühlst du dich berufen, Wertstoffe zu recyceln und die Umwelt zu schützen? Das Land Niederösterreich und die Niederösterreichischen Umweltverbände suchen gemeinsam mit Podcasterin Astrid Aschenbrenner, Youtuber Michi Buchinger und Autor Thomas Brezina ab sofort nach #Trennssettern – deine Chance 2.000 € zu gewinnen!

Täglich werden in Niederösterreich rund 2.700 Tonnen Müll aus Haushalten entsorgt. Zwar werden etwa zwei Drittel davon bereits getrennt gesammelt und recycelt, dennoch verbleiben vor allem im Restmüll Unmengen wertvoller Materialien. Daher werden jetzt #Trennssetter gesucht. Prominente Unterstützung kommt von Thomas Brezina, Michael Buchinger und Astrid Aschenbrenner. Im Mittelpunkt dieses Ideenwettbewerbs stehen Lösungsvorschläge und kreative Projekte, durch die es gelingen soll, Abfälle besser zu trennen, Müll zu vermeiden und möglichst viele Menschen für diese neuen Ideen zu begeistern. LH-Stellvertreter Stephan Pernkopf hebt vor allem die Umweltaspekte hervor: „Der beste Müll ist jener, der gar nicht erst entsteht. Natürlich fällt trotzdem Abfall an – dann ist aber das Recyceln der Wertstoffe wichtig. Dadurch müssen diese Materialien nicht teuer und umweltschädigend von weit hergeholt werden, denn sie liegen ja bereits unmittelbar vor uns – nämlich in unseren Mülltonnen.“ Etwa die Hälfte des Restmülls könnte, bei richtiger Mülltrennung im Haushalt, wieder als Rohstoff eingesetzt werden. Anton Kasser, Präsident des Vereins „die Niederösterreichischen Umweltverbände“, ergänzt: „Die

Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise endet nicht beim Wegwerfen eines Produkts. Werden Wertstoffe so früh wie möglich und richtig voneinander getrennt, können sie umso rascher wiederverarbeitet werden und so im Kreislauf bleiben.“

Wer trennt, gewinnt – und das ist beim #Trennssetter 2022 wörtlich gemeint, denn großartige Preise warten: 2.000 Euro erhält das Projekt mit den meisten Likes. Für Platz 2 gibt es 1.500 Euro und der dritte Platz wird mit 1.000 Euro belohnt. Zusätzlich erhalten alle ausgewählten Ideen ein Nachhaltigkeitspaket im Gesamtwert von 200 Euro. Die besten Vorschläge werden außerdem in den Abfallwirtschaftsplan des Landes Niederösterreich aufgenommen.

Unterstützung erhalten die TeilnehmerInnen durch drei Influencer: Astrid Aschenbrenner beschäftigt sich in ihrem Podcast und auf Instagram mit Lösungen für eine achtsamere Lebensweise. Comedian Michael Buchinger ist seit zehn Jahren auf YouTube aktiv und begeistert mittlerweile über 150.000 Follower. Und Erfolgsautor Thomas Brezina weiß genau, wie man sich mit den richtigen Worten in die Herzen der Fans schreibt. Wenn es um ihre Rolle beim #Trennssetter 2022 geht, sind sich die

drei jedenfalls einig: „Wir freuen uns, bei diesem Projekt für einen nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen dabei zu sein. Gemeinsam mit den TeilnehmerInnen werden wir dafür sorgen, dass die Ideen weit über Niederösterreich hinaus verbreitet werden.“

Wie wird man denn #Trennssetter?

1. Idee entwickeln: Wie können wir die Abfallwirtschaft aufs nächste Level heben?
2. Video aufnehmen: Das Konzept soll vorgestellt werden, zum Beispiel anhand einer Skizze oder eines Prototyps.
3. Erklärvideo einreichen: Dazu muss das Video bis 27. März 2022 auf trennssetter.at hochgeladen werden.
4. Juryauswahl und Voting: Eine Fachjury trifft im ersten Schritt eine Vorauswahl der besten Konzepte. Dann kommt es auf die Fans und Follower der Teilnehmer und ihrer prominenten Unterstützer an: Die Top-10-Einreichungen werden von 4. bis 10. April auf trennssetter.at zum Online-Voting veröffentlicht.

Teilnehmen können alle Personen mit Haupt- oder Nebenwohnsitz in Niederösterreich. Alle Infos gibts auf: www.trennssetter.at.



IST SPORT WIRKLICH GESUND?

Immer wieder hört und liest man es: Regelmäßiges Sporttreiben ist wichtig für die Gesundheit. Doch stimmt das überhaupt? Und wenn ja, welche Auswirkungen hat ein regelmäßiges sportliches Training auf unseren Körper? Wir verraten dir, ob Sport wirklich gesund ist und welche Auswirkungen ein sportliches Training auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Knochen und den Stoffwechsel hat.

Sport ist ein wichtiger Bestandteil im Leben vieler Österreicher: 64 Prozent treiben mindestens einmal pro Woche Sport; nur 5 Prozent sind nie sportlich aktiv. Die beliebtesten Sportarten bei uns sind Schwimmen, Wandern und Radfahren. Die meisten Österreicherinnen und Österreicher treiben Sport, weil es zur allgemeinen Fitness und zum persönlichen Wohlbefinden dazugehört. Etwa 35 % der Bevölkerung stufen sich selbst als sportliche aktiv ein. Fakt ist: Sport gehört zu einem gesunden Lebensstil unbedingt dazu. Und mit Sport ist dabei nicht ein kleiner Spaziergang oder der Weg zum nächsten Supermarkt gemeint: du solltest dich mindestens 30 Minuten pro Woche mäßig anstrengen, am besten jedoch drei- bis viermal pro Woche. Sport gilt als gesund und ist es auch – zumindest, wenn er richtig betrieben wird. Denn regelmäßiges sportliches Training stärkt unter anderem das Immunsystem hält das Herz-Kreislauf-System fit und kann einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. Sport kann aber auch ungesund sein, wenn die körperliche Belastung übertrieben wird. Die Folge einer zu hohen Belastung können Muskelkater, aber auch Sportverletzungen wie Meniskusschäden, Kreuzbandrisse oder Bänderdehnungen sein. Ungesund ist

Sport außerdem, wenn der Körper nach einer Belastung nicht genügend Zeit zum Regenerieren bekommt. Damit Sport gesund und nicht ungesund ist, solltest du dich nach einer längeren Sportpause gründlich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor du erneut mit dem Training beginnst. Er kann überprüfen, wie gut dein Gesundheitszustand ist, sowie, welche Sportarten für dich geeignet sind und welche nicht. Bei bestehenden Erkrankungen kann er dir außerdem Tipps für einen sinnvollen Trainingsplan geben.

Sport ist gesund fürs Herz

Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt die Herzmuskulatur – das Herz kann somit ökonomischer arbeiten. Dank der gestärkten Muskulatur kann das Herz nämlich bei jedem Schlag mehr Blut in deinen Körper pumpen und muss somit seltener schlagen. Dadurch wird das Herz geschont und der Herzmuskel kann in den Pausen zwischen zwei Schlägen besser durchblutet werden. Durch regelmäßige Bewegung werden außerdem die Blutgefäße elastisch gehalten – der Widerstand in den Gefäßen verringert sich und das Risiko für die Entstehung von Bluthochdruck sinkt. Bei bereits bestehendem Bluthochdruck kann sportliches Training dazu beitragen, die

erhöhten Werte wieder zu senken.

Starke Knochen durch Sport

Durch sportliches Training werden unsere Knochen dazu angeregt, neue Knochensubstanz zu bilden. Dieser Vorgang wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da die Knochendichte ab dem 35. bis 40. Lebensjahr langsam abnimmt und das Osteoporose-Risiko steigt. Mit dem richtigen sportlichen Training kann dem Verlust von Knochensubstanz vorgebeugt werden.

Gesund abnehmen durch Sport

Regelmäßige sportliche Bewegung wirkt sich gleich in zweierlei Hinsicht positiv auf unser Körpergewicht aus: Zum einen werden beim Sporttreiben jede Menge Kalorien verbrannt. Wie viele Kalorien genau verbrannt werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben der Sportart sind unter anderem auch das Körpergewicht sowie die Dauer und die Intensität des Trainings entscheidend. Zum anderen steigt durch regelmäßige Bewegung aber auch der Grundumsatz. Dieser gibt an, wie viel Energie der Körper in Ruhe verbraucht. Je mehr Muskeln du hast, desto höher ist auch dein Grundumsatz. Das bedeutet, dass du im Ruhezustand mehr Energie verbrauchst, also eine untrainierte Person. Deswegen lohnt sich zum Abnehmen nicht nur ein Ausdauertraining, sondern auch ein regelmäßiges, gezieltes Krafttraining zum Muskelaufbau.

Geistig fit dank Sport

Sport hat Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Fitness. Sportliche Personen erscheinen beim Betrachten physiologischer Parameter wie beispielsweise der Herz-Kreislauf-Funktion deutlich jünger als Gleichaltrige, die keinen Sport treiben. Neben der körperlichen hat regelmäßige sportliche Bewegung aber auch Auswirkungen auf unsere geistige Fitness. Sport steigert unsere geistige Leistungsfähigkeit zum einen durch eine verbesserte Durchblutung - ist das Gehirn besser durchblutet, wird es mit mehr Nährstoffen und mehr Sauerstoff versorgt. Außerdem wird das Gehirn durch regelmäßiges sportliches Training verjüngt und kann wieder effektiver genutzt werden. Es zahlt sich also absolut aus, Sport zu betreiben, allerdings ist oft das Problem, den inneren Schweinehund zu überlisten und sich aufzuraffen. Um länger Spaß am Sport zu haben, solltest du dir realistische Ziele setzen. Geh es lieber ein bisschen langsamer an, dann ist der Einstieg leichter und man bleibt länger dran. Hier haben wir ein paar Tipps, die dir den Einstieg erleichtern können:

- Starte mal mit einer Einheit pro Woche, z.B. mit Joggen
- Wenn du dich an deine Trainingseinheit gewöhnt hast, starte damit, eine zweite Einheit einzulegen. Du könntest hier zum Beispiel für etwas Abwechslung sorgen und eine andere Sportart als für die erste Einheit wählen, z.B. Schwimmen oder ein Workout zu Hause.
- Warte wiederum die Gewöhnungsphase ab und füge dann deine dritte Einheit hinzu.
- Wenn du es geschafft hast, 3 mal pro Woche eine 30-minütige Einheit durchzuziehen, kannst du nun langsam die Dauer der einzelnen Einheiten steigern.

Mit diesen Tipps solltest du es leicht schaffen, dich fit und gesund zu halten. Falls dir die Kreativität zur Findung der richtigen Einheiten fehlt, haben wir hier für dich die beliebtesten Fitnessapps. Der eindeutige Vorteil beim Training mit Apps ist, dass sie oft kostenlos oder sehr preisgünstig sind. Sie bieten die Möglichkeit, das Training bei dir daheim oder direkt vor der Haustüre zu starten und alles was du dazu brauchst, ist ein Smartphone. Dank verschiedener Trackingfunktionen, kannst du dich sogar messen und Ziele erreichen – das motiviert zusätzlich, wobei du dich natürlich auch durch einen Alarm ans Trainieren erinnern lassen kannst.

Apps um deine Ausdauer zu trainieren:

1. Runtastic: Die App ist vor allem auf Laufen und Radfahren ausgerichtet, du kannst aber auch viele andere Sportarten und Workouts damit tracken. Verschiedene Challenges fordern dich zusätzlich heraus. Was uns ganz besonders daran gefällt: sie wurde von einem Österreicher entwickelt!
2. Runkeeper: Mit dieser App können Laufstrecken getrackt werden oder du kannst die auf Läufe vorbereiten. In der App gibt es außerdem eine Auswahl von rund 12 Sportarten, die getrackt werden können. Über „Live Tracking“ können sich Trainingspartner live folgen.
3. Nike Run Club: Hier wird eine Auswahl an Trainingsplänen geboten – es geht um geführte Läufe mit Audio-Coaching. Sie beinhaltet alles, was du brauchst, um deine Fortschritte aufzuzeichnen. Wer eine Apple Watch nutzt kommt hier besonders auf seine Kosten – die App ist speziell für diese Smartwatch optimiert.

Apps für Kraft- und Ganzkörpertraining:

1. Freeletics: Die App bietet eine Auswahl an verschiedenen Work-Out-Variationen, die die Namen griechischer Gottheiten tragen. Der Fokus liegt dabei auch hochintensiven Intervall-Workouts (HIIT).
2. Seven – das 7-Minuten-Workout: Wie der Name schon sagt, soll dich diese App in 7 Minuten fit machen. Dabei werden täglich zwölf Körpergewichtsübungen für je 30 Sekunden ausgeführt. Dazwischen wird immer 10 Sekunden Pause gemacht. Neben den Übungen gibt es eine Sprachansage

und einen Zeitmesser.

3. Asana Rebel: Fitness für Geist und Körper, das verspricht diese App. Sie enthält Yoga-Workouts, Meditationen und sogar Musik, die beim Konzentrieren helfen soll. Bei der riesigen Auswahl an verschiedenen Workouts und Schwierigkeitsstufen ist für jeden was dabei.

Apps für Gewichtsreduktion:

1. MyFitnessPal: Ist eine kostenlose App, mit der du Kalorien zählen kannst. Die Datenbank enthält über 11 Millionen Nahrungsmittel, einen integrierten Barcode Scanner, sowie eine eigene Community, die dir beim Motivieren helfen kann. Die App schlägt dir auch gesunde Rezepte nach deinem Geschmack vor und bildet in Langzeitdiagrammen deine Erfolge ab.
2. Noom: Bei der Ernährungs-App steht das Thema Verhaltensänderung im Fokus. Sie hat den Anspruch Personal Trainer, Gesundheitscoach und Ernährungsberater in einer App zu vereinen. Für jeden Nutzer gibt es einen personalisierten Ernährungs- und Trainingsplan. Lebensmittel werden anhand eines Ampelsystems bewertet.
3. Yazio: Diese App ist ein klassischer Kalorienzähler. Die App schlägt dir außerdem Ernährungspläne vor und enthält über 1000 Rezepte. Du kannst die App mit deinem Fitnesstracker verbinden und somit automatisch Schritte und andere Aktivitäten automatisch verfolgen lassen.





SCHLAF, ERNÄHRUNG UND TIPPS

Die richtige Ernährung kann einen Beitrag dazu leisten, dass wir entspannt durchschlafen und morgens ausgeruht aufwachen. Wer unter Einschlafproblemen oder anderen Schlafstörungen leidet, sollte wissen, wie eine schlaffördernde Ernährung aussieht.

Dinner für das Sandmännchen

Bestimmte Lebensmittel aktivieren unseren Organismus, kurbeln den Kreislauf an und können so die Schlafqualität beeinträchtigen. Hierzu zählen auch koffeinhaltige Getränke. Auch schwer verdauliches Essen am Abend ist nicht gerade schlaffördernd. Zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln zählen beispielsweise fettes Fleisch, Pommes, Kohl oder Paprika. Neben Abendmahlzeiten, die keine schwere Verdauungsarbeit fordern und dem Verzicht auf anregende Lebensmittel hat auch die Nährstoffzufuhr einen Einfluss auf die Schlafqualität. Ideale Gerichte fürs Abendessen sind zum Beispiel: Zoodles mit Hendlfleisch, Paradeissuppe, Gefüllte Paradeiser mit Couscous und Schafkäse, usw. ein paar gesunde Rezepte für Früh, Mittag und Abend findest du auf der nächsten Seite.

Die Bedeutung von Melatonin für den Schlaf

Die moderne Schlafforschung und -medizin beschäftigt sich immer mehr mit dem Thema Schlaf und Ernährung. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei auch der Botenstoff Melatonin, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Melatonin wird größtenteils im Zwischenhirn durch

Umwandlung von Serotonin hergestellt. Allerdings wird seine Produktion durch Licht gehemmt. Erst wenn es dunkel wird, beginnt unser Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Körperkerntemperatur und Blutdruck gesenkt und der Energieverbrauch herabgesetzt werden.

Melatonin in Nahrungsmitteln – Richtig essen, besser schlafen

Melatonin ist ein natürlicher Stoff, der auch in Lebensmitteln enthalten ist. Allerdings kommt er dort in der Regel nur in sehr kleinen Mengen vor. Lediglich einzelne pflanzliche Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf.

Bausteine zur Melatonin-Produktion

Der Körper kann Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, sowie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Ernährungsmediziner haben ein Modell erarbeitet, in dem der Weg des mit der Nahrung aufgenommenen Tryptophans aus dem Darm in den Blutkreislauf und in

das Gehirn vereinfacht dargestellt wird. Die Aminosäure Tryptophan kann der Körper nicht selbst herstellen, sie muss über die Nahrung angeliefert werden. Tryptophanreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier. Gute Vitamin-B6-Lieferanten sind Fleisch und Fisch, aber auch Kartoffeln und Vollkornprodukte. Magnesium ist z. B. reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten.

Nährstoffe unterstützen die natürliche Entspannung

Verschiedene Nährstoffe und Pflanzenextrakte können dabei helfen, auch nach turbulenten Tagen zur Ruhe zu kommen. So spielt die Aminosäure Glycin eine wichtige Rolle im Gehirnstoffwechsel bzw. Nervensystem. Sie kommt in natürlicher Form in vielen Lebensmitteln wie z. B. Fleisch, Fisch, Nüssen und Haferflocken vor. Das Vitamin Niacin trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Niacinreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Nüsse, Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte.

Pflanzliche Begleiter ins Reich der Träume

Bestimmte Pflanzenextrakte können eine natürliche Basis für erholsamen Schlaf sein.

1. Hopfen ist eine Kletterpflanze, die drei

bis sechs Meter hoch wird und von Juli bis August blüht.

2. Die Melisse kommt ursprünglich aus Südeuropa, ist aber schon lange in unseren Gärten heimisch geworden.
3. Grüner Tee wird vor allem in Japan und China getrunken, aber auch hierzulande hat er viele Liebhaber. Der Gehalt an Theanin ist in grünem Tee allgemein höher als in schwarzem Tee. Theanin ist eine Art Aminosäure, die fast ausschließlich in der Teepflanze zu finden ist und den typischen Geschmack von grünem Tee ausmacht. Grüner Tee enthält allerdings Koffein, deshalb sollte er nicht direkt vor dem Schlafen getrunken werden. Es gibt allerdings auch einen Trick, wie du das Koffein im grünen Tee hemmen kannst: Wenn grüner Tee sehr lange zieht, wird die erquickende Wirkung geringer. Das liegt daran, dass dann zu viele Gerbstoffe aus den Blättern ins Wasser gelangen, mit dem Koffein reagieren und seine Wirkung blockieren. Dabei kann dein Tee allerdings auch leicht bitter werden. Wenn grüner Tee wiederum nur ganz kurz zieht, haben die Blätter weniger Zeit um Koffein freizusetzen. Um grünen Tee als Muntermacher einzusetzen, empfehlen wir eine Ziehzeit von 1-2 Minuten.

Ein Ausflug in die TCM

TCM ist „Traditionelle Chinesische Medizin“ – sie beschäftigt sich sehr viel mit Ernährung und Energie. Was genau hier gegessen werden soll, ist nicht genau vorgegeben, es gibt allerdings ein paar Grundregeln:

4. Die regelmäßige Einnahme von Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre.
5. Ein wärmendes Frühstück gilt als guter Start in den Tag.
6. Mittags sollte die Hauptmahlzeit stattfinden.
7. Abendessen am frühen Abend.
8. Die Vereinigung der fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig in einer Mahlzeit. Auch 5-Elemente-Küche genannt.
9. Beachtung von Hunger- und Sättigungsgefühlen: Nicht überessen und nicht hungern – so lautet die Regel.
10. Die frische Zubereitung der Speisen aus naturbelassenen, regionalen Produkten. Tiefgekühlte, hitzekonservierte, industriell vorgefertigte oder mikrowellengegarte Lebensmittel werden abgelehnt.
11. Die Auswahl von Lebensmittel nach

der Jahreszeit: Im Sommer mehr kühlende Yin-Nahrung, im Winter mehr wärmende Yang-Nahrung.

12. Nahrungsgrundlage ist Vollgetreide. Dazu kommen Gemüse inklusive Hülsenfrüchte – auch gekeimt – mit reichlich Kräutern und Gewürzen. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Eier ergänzen den Speiseplan.
13. Mindestens zweimal am Tag Gekochtes essen.
14. Speisen und Getränke sollen möglichst handwarm – niemals eiskalt oder heiß sein.
15. Rohkost, kurz gegartes Gemüse, frisch gepresste Säfte und Mineralwasser werden üblicherweise nicht empfohlen.
16. Milch und Milchprodukte stehen nur dann auf dem Speiseplan, wenn sie problemlos vertragen werden.

Tipp: Das Verlangen nach einem bestimmten Geschmack deutet gemäß TCM auf einen Mangel hin, der befriedigt werden muss.

www.hyponoe.at

**FÜR WIRKLICH ALLE
BIS 25**

JUNG. SMART. LANDESBANK. KONTO. GRATIS.

TWENTY⁵ - DAS KONTO FÜR ALLE UNTER 25

Und zwar für wirklich alle: Egal ob dein Geld von deinen Eltern, deinem Job, deiner eigenen Firma, deiner Lehre oder von Tante Hilde kommt. Twenty⁵ kann alles, kostet nix, bringt eine gratis Debit-Karte mit und ist sogar online zu haben.

Jetzt in allen Filialen live oder sofort online abschließen: www.hyponoe.at

*Außer Dauerauftrags-Anlage/-Änderung/-Löschung bei Nichtverwendung von Internetbanking EUR 3,-. Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Girokontovertrages abgeleitet werden. Der Vertragsabschluss erfolgt vorbehaltlich einer positiven Bonitätsprüfung bzw. sonstiger bankrelevanter Prüfungen. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Nähere Informationen erhalten Sie in allen Filialen der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Stand: 02/2022 Werbung

 **HYPO NOE**

GESUNDE REZEPTE NACH TCM

Damit ihr gesund in den Frühling starten könnt, haben wir hier ein paar einfache Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen nach TCM für euch.

5-ELEMENTE-HIRSEBREI

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Tassen Brombeeren
- 2 Tassen Hirse
- 4 EL Honig
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 0,5 TL Kardamom
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Walnüsse, gerieben
- 4,5 Tasse Wasser
- 1 TL Zimt
- 2 Stk Zitrone (Saft)

Zubereitung

Zuerst Hirse in einem Topf ohne Fett unter hoher Hitze etwas anrösten; dabei ständig rühren bis die Hirse etwas braun wird. Mit Wasser ablöschen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Honig, Zitronensaft, Walnüsse, Ingwer, Salz, Zimt und Kardamom hinzufügen, Herdplatte abdrehen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kurz vor dem Servieren Brombeeren hinzugeben und vorsichtig unterheben.

AMARANTH-PORRIDGE

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Amaranth
- 6 cm Vanilleschote
- 2 Prisen Zimt
- 2 Prisen Kardamom
- 2 Prisen Anis
- 2 Prisen Vanille
- Ingwer, frisch gerieben
- 2 EL Honig oder Reissirup
- 2 EL Kokosmehl oder Kokosflocken
- 2 Apfel, gewürfelt

Zubereitung

Spüle den Amaranth am Vorabend heiß ab und gieße ihn mit ca. 400 ml heißem Wasser auf. Gib die Vanilleschote hinzu und lass alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. Übernacht quellen lassen. In der Früh röstest du den Amaranth kurz an. Würze nun mit Zimt, Kardamom, Anis, Vanille, frisch geriebenem Ingwer und Honig. Jetzt rührst du 1 EL Kokosmehl und Kokosflocken unter. Zum Servieren kommen noch die Apfelwürfel drauf.

QUINOA-GEMÜSE-PFANNE

Zutaten für 4 Portionen

- 240 g Quinoa
- 560 ml Wasser oder Gemüsesuppe
- 1 TL Salz (außer wenn du Suppe verwendest)
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Öl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL frischer Ingwer
- 160 g Erbsen
- 100 g Süßkartoffel
- 100 g Paprika
- 1 Lorbeerblatt
- Saft aus einer halben Zitrone

Zubereitung

Quinoa im feinmaschigen Sieb gründlich ausspülen, Danach mit Wasser, Salz und Kurkuma in einen mittelgroßen Topf geben, zum Kochen bringen, die Hitze auf niedrig/mittel zurückdrehen und bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa weich ist uns das gesamte Wasser aufgenommen wurde. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne über mittlerer/hocher Hitze erhitzen und sobald es heiß ist, Kreuzkümmelsamen und Chili hinzufügen. Zwiebel würfeln und hinzufügen, nachdem diese kurz angebraten sind, Ingwer, Knoblauch, das gesamte Gemüse, Salz Pfeffer und das Lorbeerblatt hinzufügen. Gut umrühren. Zum Schluss noch ein bisschen Wasser oder Suppe hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht gatschig ist. Den Herd ausschalten und die gekochte Quinoa zur Gemüsepfanne hinzufügen. Zitronensaft hinzufügen und umrühren. Zum Servieren mit frischen Kräutern garnieren.

ASIA-HENDLEINTOPF

Zutaten für 4 Portionen

- Olivenöl
- 2 Hendlhaxerl
- 1 l Gemüsesuppe
- 4 EL Sojasoße
- 20 g frischen Kren
- 50 g Petersilienwurzel
- 250 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebel
- 250 g Babyblattspinat
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer, Muskat zum Würzen

Zubereitung

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hendlhaxerl darin auf beiden Seite goldbraun anbraten. Ca. 300 ml Supper und 1 EL Sojasoße hinzugeben, am besten ist die Haut oben und nicht bedeckt. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten garen lassen, aus der Suppe nehmen und die Suppe in einer Schüssel aufheben. Kren und Petersilienwurzel schälen, fein reiben, salzen, vermischen und beiseite stellen. Champignon putzen und halbieren. Knoblauch in feinen Scheiben schneide, Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Spinat waschen. Im Topf von vorher 2 EL Öl erhitzen. Champignons scharf anbraten, Butter, Knoblauch und Honig dazugeben und weiterbraten. Die restliche Suppe hinzugeben. Alles mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Frühlingszwiebel unterheben. Die Hendlhaxerl in Stückerl schneide und in einen tiefen Teller geben und mit der Suppe übergießen.



Mit joulie Sonne tanken!



Jetzt
Photovoltaik-
Förderung
sichern!

[joulie.at](https://www.joulie.at)

HAUSMITTEL FÜR VERSCHIEDENE WEHWEHCHEN

Wir alle kennen das Gefühl: der Hals kratzt, die Nase brennt, der Kopf tut weh – das wird wohl ein grippaler Infekt oder ähnliches. Es ist aber nicht gleich notwendig ein Medikament zu schlucken oder zum Arzt zu rennen. Es gibt viele Hausmittel für verschiedene Symptome, die sogar schon unsere Omas verwendet haben. Wir haben hier für euch eine hilfreiche Liste zusammengestellt.

Als Hausmittel gelten nicht nur selbst zusammengestellte Arzneien zum Einnehmen, sondern auch diverse, einfach anzuwendende Methoden wie Waden-, Hals- oder Brustwickel, Bäder, Dampfbäder, Säckchen oder Auflagen.

Die Mittel werden vor allem aus Heilpflanzen hergestellt, viele davon sind bei uns gar nicht unbedingt als Heilpflanzen bekannt. Thymian wirkt zum Beispiel schleimlösend, Kamille entzündungshemmend. Unser Lieblingsbeispiel: Hopfen unterstützt in Form von Bier – auch alkoholfreiem Bier – eine Antibiotikatherapie. Viele andere Lebensmittel können ebenso als Hausmittel verwendet werden. Zum Beispiel Erdäpfel, Topfen, Zwiebel, Knoblauch, Joghurt oder Honig.

Kater

- Avocado (Vitamin B6)
- Fettreiche Fischarten (Vitamin D)
- Vollkornprodukte
- Paprika (Vitamin C)
- Süßkartoffel (Vitamin A)

- Nüsse (Vitamin E)
- Zusätzlich kann die Leber durch folgende Lebensmittel unterstützt werden: Artischocken, Chicorée, Kohlsprossen, Radicchio

Schnupfen

- Viel trinken
- Vitamine in Form von: gelbem, grünen und rotem Paprika, Fenchel, Brokkoli, Paradeiser und Spinat – alles roh
- Ein Dampfbad mit Zusätzen von: Thymian, japanischem Minzöl, Eukalyptusöl, Teebaumöl und Pfefferminzöl
- Frische Luft atmen
- Nasenspülung mit Kochsalzlösung

Kopfweg

- Wasser und Schlaf sind die Nummer Eins Hilfsmittel bei Kopfweg
- Außerdem helfen Tees aus: getrockneten Wacholderbeeren, frischem Ingwer, Minze, Lavendel und Melisse
- Ätherisches Vanille- und Nelkenöl auf

Schläfen und Stirn (Achtung mit der Dosierung!)

Halsweh

- Biohonig, am besten Manuka
- Zwiebel, am besten mit Honig für ca. 2 Stunden ansetzen und den Sirup dann löffeln
- Inhalation mit feuchter Luft
- Warmer Halswickel mit Leinsamen oder Erdäpfeln
- Schwitzen, allerdings natürlich und nicht in der Sauna o.ä.

Verstopfung

- Viel Wasser trinken (mind. 2l pro Tag)
- Kamillen- und Fencheltee
- Vor dem Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser mit Honig
- Ein Löffel Öl in der Früh (z.B. Oliven-, Lein- oder Rizinusöl)
- Wichtig sind Ballaststoffe, sie sind in vielen Obst- und Gemüsesorten und in Vollkornprodukten enthalten
- Trockenobst
- Probiotische Milchprodukte
- Körperliche Aktivität fördert ebenfalls die Verdauung
- Bauchmassagen und Wärmeflaschen





UNNÜTZES WISSEN ÜBER GESUNDHEIT UND KÖRPER

- 01.** Kinder lachen etwa 300 Mal am Tag, während Erwachsene nur 15-50 Mal lachen.
- 02.** Angela Zhang hat mit 17 ein Nanopartikelsystem entwickelt, das genau herausfinden kann, auf welchen Zellen sich Tumore befinden.
- 03.** Der Stoff Ecdysteron, der in Spinat enthalten ist, sorgt in Verbindung mit Training zu einem deutlichen Kraftzuwachs.
- 04.** Es ist schlecht für die Gesundheit neben einem Schnarcher zu schlafen.
- 05.** Laut Knigge ist das Kommentieren eines Niesens mit „Gesundheit“ eine Dramatisierung des körperlichen Verfalls und daher unangebracht.
- 06.** Das Blut von Säugetieren ist rot, das von Insekten gelb und das von Hummern blau.
- 07.** Menschen mit blauen Augen trinken am meisten Alkohol.
- 08.** Gelsen fühlen sich besonders zu Menschen mit der Blutgruppe 0 hingezogen.
- 09.** Der Olympionike Kip „Keino“ kam 1968 wegen eines Staus fast zu spät zum Olympia-Finale im 1500m-Lauf. Er ließ deshalb sein Auto stehen, rannte die restlichen 4 km und holte sich die Goldmedaille.
- 10.** Magermilchjoghurt enthält alle Vokale in alphabetischer Reihenfolge.
- 11.** Bärte verhindern, dass Pollen in den menschlichen Organismus gelangen und können somit Heuschnupfen schwächen.
- 12.** Ein kurzes Schläfchen nach dem Lernen hilft dem Gedächtnis, sich die gelernten Dinge besser zu merken.
- 13.** In Irland war es lange Zeit Traditionen, dass man für jeden Liter gespendetes Blut einen Liter Guinness Bier erhielt.
- 14.** Der Muskel, der am meisten Kraft in Relation zur Körpergröße entwickeln kann, ist die Zunge.
- 15.** Ertrinken im Salzwasser ist anders als im Süßwasser. Durch das Salz wird Blut in die Lungen gepumpt, man ertrinkt also ein seinem eigenen Blut.
- 16.** Mit der Spucke, die ein Mensch in einem Leben produziert, könnte man zwei Swimmingpools füllen.
- 17.** Blut braucht nur knapp eine Minute, um einmal durch den menschlichen Körper zu fließen.

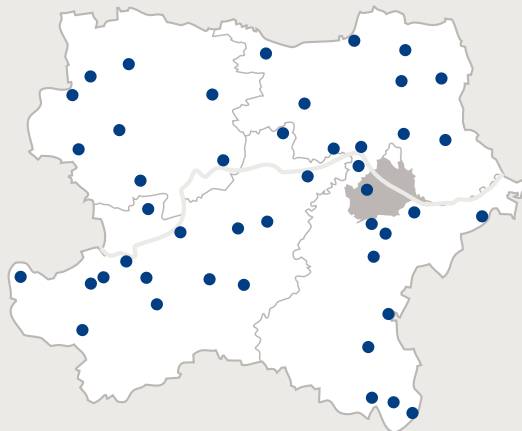
MIT
ABSTAND

DIE
PERSÖNLICHSTE
BERATUNG.



meine.nv.at

Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe. Auch jetzt sind alle unsere Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App**.



Die Niederösterreichische
Versicherung