



Nach drei Jahren Pause waren gestern wieder die Klänge der Scheller in Nasse-reith zu hören. Das so genannte „Ausrufer“ ist der Auftakt für das Schellerlaufen am 17. Februar. Neben „Ausrufer“ Werner Mittermayr (oben rechts) und vier Schellern waren auch noch Sackner (rechts), Ruaßler (oben links) und Schnöllner im Ort unterwegs, um die Männer für die Fasnachtsvollversammlung am Abend einzuladen. Bei der Sitzung (war bei Redaktionsschluss noch im Gange) wurden die einzelnen Rollen verlost.



Fotos: Christof Birbaumer

Empfindungen gehören unbedingt zu den Sicherungsmaßnahmen des Körpers dazu, die ihm ein gutes Fortkommen auf dieser Welt gewährleisten. Das erfahren bereits kleine Kinder, die sich bei der Erkundung ihrer unmittelbaren

Umgebung darauf einstellen müssen, mit unangenehmen

Schmerzen konfrontiert zu werden. Die Stichworte hierfür sind wohl allen aus eigener Erfahrung bekannt, wie etwa das Angreifen eines heißen Gegenstandes.

Die Haut ist diejenige Fläche, auf der sich die Begegnung mit der Umwelt sinnhaft manifestiert und abspielt. Auch wenn wir uns mitten im Winter befinden, sei das Acker-Stiefmütter-

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



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

[facebook.com/kraeuterpfarrer](https://facebook.com/kraeuterpfarrer) [kraeuterpfarrer.at](mailto:kraeuterpfarrer.at)

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

### Die Haut im Winter

#### Acker-Stiefmütterchen als Wohltat

chen (*Viola arvensis*) heute besonders hervorgehoben und den Lesern vorgestellt.

Diese unaufdringliche, aber zugleich sehr ästhetische Blume ist überall dort zu finden, wo man ihr auf agrarischen Flächen und unmittelbar angrenzend nicht die Existenz verwehrt, sondern diese durch einen naturnahen Ackerbau ermöglicht. Das Wilde Stiefmütter-

chen ist übrigens mit den beliebten Veilchen verwandt, was man ohnehin leicht an seiner wissenschaftlichen Bezeichnung ablesen kann. Somit darf man davon ausgehen,

#### Aufguss

Vom getrockneten und zerkleinerten blühenden Kraut des Acker-Stiefmütterchens nimmt man 2 Teelöffel voll und übergießt es mit ¼ Liter kochendem Wasser. Danach 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, ehe man den Tee abseiht. Bei Akne,

dass sich in den Pflanzenteilen des Acker-Stiefmütterchens sowohl Saponine als auch Schleimstoffe befinden, die man dann folgerichtig verwenden kann, um eben die Haut zu pflegen, zu stärken und zu unterstützen. Immerhin hat sich unsere äußerste Schutzschicht eine umsichtige Hinwendung verdient, weil sie letztendlich alles zusammenhält, was, bildlich gesprochen, daruntersteckt. Und leider bleibt die Haut nicht davor gefeit, selbst zu erkranken oder Projektionsfläche von Symptomen anderer innerer Herde ungesunder Natur im Körper zu werden.

Ekzemen oder Hautflechten sollte man den Aufguss einerseits trinken (2-3 Tassen pro Tag) und andererseits damit Waschungen durchführen. Das Acker-Stiefmütterchen-Kraut kann auch als Bestandteil für individuelle Teemischungen dienen.

