



Gebraucht man den Begriff „Essensdisziplin“, so zuckt die Person, die dieses Wort hört, innerlich zusammen. Denn in irgendeinem Winkel des Gewissens entdeckt man dahingehend etwas, das einen veranlasst, sich am Riem zu reißen und womöglich die Mäßigung zum Zug kommen zu lassen. Die Versuchungen, es sich einfach nur gut gehen zu lassen, sind bekannterweise nur allzu groß!

Gerade wenn ich nun das Interesse auf das Basilikum (*Ocimum basilicum*) hinlenke, kann es sein, dass die Gedanken sofort wieder in der Küche landen bzw. bei dem, was auf den Tisch kommen soll. In hervorragender Weise eignet sich das Basilikum als Gewürz, was ich wohl kaum extra betonen muss. Als in greifbarer Nähe vorhandenes Grün im Blumentopf erlebt es nicht erst gegenwärtig einen wahren Boom. Aber nun zu den Inhaltsstoffen des auch aus naturheilkundlicher Sicht brauchbaren Gewächses. Die Blätter enthalten ätherisches Öl, Kampfer, Menthol und Thymol sowie Flavonoide

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



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT  
facebook.com/kraeuterpfarrer kraeuterpfarrer.at  
Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11

### Verdauung beginnt im Mund Mit Basilikum gurgeln

und Gerbstoff. Findet das Basilikum als Ergänzung von Salaten und sonstiger Speisen seine Verwendung, so fördert dessen Genuss von vornherein die Gesundheit im Bereich der Verdauung und des Nervensystems. Es ist auch

**Basilikum-Tee**  
2 Teelöffel voll getrockneter und zerkleinerter Blätter des Basilikums mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Entweder nach den

darüber hinaus dazu geeignet, einen Beitrag zur Pflege der Mundhöhle zu leisten. Immerhin beginnt die Verdauung bekanntlich direkt beim Gaumen. Die dort angesiedelte Flora ist ganz wichtig für ein ausgewogenes Gleichgewicht des gesamten Verdauungsprozesses. Daher ist es unter anderem wichtig, auf eine gute Wahl von Zahnpasten zu achten, die man für die tägliche Mundhygiene verwendet. Und das Basilikum ist unter diesem Aspekt ebenfalls eine empfehlenswerte Möglichkeit, auf das eigene Wohl und zugleich auf eine gute Verfasstheit der ersten Station der Nahrungsaufnahme zu schauen.

Hauptmahlzeiten schluckweise trinken oder am Abend zu sich nehmen. Dann ist es auch von Vorteil, den Mund mit dem Tee auszuspülen und zu gurgeln, um damit reinigend vorzugehen, ohne die Mundflora zu zerstören.

## Der Mann hatte Steirer

Ein Mann aus Hartberg-Fürstenfeld verursachte einen Schreckensmoment für einen Burgenländer in Neuhaus in der Wart im Bezirk Oberwart: Der Alko-Lenker krachte in dessen Haus!

Auf der Terrasse, auf der am Abend davor Franz O. und seine Frau noch gemütlich mit Gästen zusammensaßen, geschah am Freitag gegen 22.30 Uhr das Unglück. Mit voller Wucht prallte ein Alko-Lenker mit einem Firmenbus gegen das Haus. Eine Stützmauer brach ein.

Der Krach ließ den Besitzer zusammenzucken, die Scheinwerfer des Wagens wirkten auf ihn wie Blitze. „Vor lauter Schreck fiel mir die Gabel aus der Hand. Durch das Fenster sah ich das ganze Malheur“, schil-

## knapp zwei Promille intus Nach dem Crash wollte der Verletzte wegfahren „parkt“ VW-Bus auf Terrasse



Die Mauer auf der Terrasse des Hauses von Franz O. (kl. Bild) mähete der betrunkene Steirer mit seinem Firmenbus (li.) um.

dert der 59-Jährige. Höchst besorgt war er nach draußen geeilt. „Da kam mir schon der Fahrer mit blutigem Gesicht entgegen“, sagt O. Der Unfalllenker hatte ihn auf-

gefordert, weder Rettung noch Polizei zu verständigen. Danach schubste der Betrunkene den Hausherrn zur Seite. Der verletzte Steirer wollte sich mit seinem

völlig demolierten Bus aus dem Staub machen. Der Motor des Wracks sprang aber nicht mehr an. Kurz darauf traf die Rettung ein. Der Steirer wurde

ins Spital gebracht. Er soll einen Alkoholspiegel von knapp zwei Promille gehabt haben. Zurück blieb ein enormer Schaden. Karl Grammer/Ch. Schulter

### AUS DEN BEZIRKEN

#### Mettersdorf/Saßbach

Auf dem Feld geriet am Freitag der Traktor eines Landwirts plötzlich ins Rollen. Um ihn zu stoppen, sprang der Mann auf das Fahrzeug, stürzte kurz danach jedoch damit über eine Böschung. Zum Glück erlitt er nur leichte Verletzungen und konnte selbst Hilfe holen. Die Freiwillige Feuerwehr Zehendorf barg den Traktor mittels Kran.

#### Fresen

Am Freitagabend kollidierte ein 29-jähriger Pkw-Lenker aus dem Bezirk Weiz mit einem 15-jährigen Mopedfahrer, ebenfalls aus Weiz. Der Autofahrer war auf der Fresenstraße unterwegs und wollte wenden, der entgegenkommende 15-Jährige konnte sein Moped nicht mehr anhalten. Er und

sein 14-jähriger Mitfahrer wurden leicht verletzt.

#### Kindberg

Ein 65-jähriger Steirer aus Kindberg ist am Samstagvormittag am Brandkogel in Saalfelden (Salzburg) tödlich verunglückt. Der Mann stieg beim Gipfel auf einen Stein, verlor das Gleichgewicht und stürzte rund 150 Meter durch felsdurchsetztes Grasgelände ab.

#### Leibnitz/D'landsberg

Schlechte Nachrichten für die Südsteiermark: Das Sammeltaxi-System „Mobil Südwest“ soll mit 30. Juni eingestellt werden. Es wurde jährlich von rund 61.000 Menschen in 41 Gemeinden genutzt, teilte der Betreiber ISTmobil in einer Aussendung mit. Nun befürchten Gastronomie und Tourismus weitere Einbußen.

### Mit drei Promille Alkohol im Blut davongerast

## Weizer (53) liefert Polizei eine wilde Verfolgungsjagd

Am Freitagnachmittag ging bei der Polizei eine Anzeige ein: Auf der B 75 zwischen Graz und Weiz war ein – wie sich später herausstellen sollte – sturzbetrunkener 53-Jähriger aus dem Bezirk Weiz unterwegs. Als die Polizei versuchte, ihn anzuhalten, raste der Mann davon. Bei Gleisdorf fuhr er

auf die Autobahn in Richtung Wien auf, mehrere Streifenwagen verfolgten den Steirer. Er drängte sie immer wieder seitlich ab und war viel zu schnell unterwegs. Bei Arnwiesen blieb er schließlich stehen. Ergebnis des Alko-Tests: drei Promille! Der Führerschein ist jetzt weg, er wird angezeigt.

ANZEIGE



Jetzt anmelden ROADSTAR.AT Bestpreisgarantie IM RAUM GRAZ