

PROF. FRANZ MÜLLER
Klagenfurt

gespräche

Die ganze Familie geheiratet

„Mit Freude las ich den Beitrag über die Großfamilie. Auch ich heiratete in eine Großfamilie, doch ich bin daran fast zerbrochen. In meinem Zuhause wurde ich zwar willkommen geheißen, aber wiederum so sehr, als hätte ich die ganze Familie geheiratet und nicht nur meinen Mann. Besonders aber heiratete ich meine Schwiegermutter. Du schreibst von ‚Wertschätzung‘. Oh ja, die braucht man wie die Luft zum Leben. Ich erfuhr keine, besonders tat es weh, wenn keine Wertschätzung von der eigenen Mutter kommt. Oh, wie war es oft? Alles, was wir machten oder auch nicht machten, es war nicht richtig. Ständig ‚Krieg‘ mit der Mutter, daneben meine Schwiegereltern, mein Schwager, meine Schwägerin, jeder hat seinen ‚Senf‘ dazugegeben. Nun wurde ich schwer krank.“ Wie doch letzten Endes alles gut ausging, folgt in der nächsten Ausgabe.

Freundlicher Gruß und nette Worte

„Bei uns ist alles gut. Wir leben mit Alt und Jung zusammen. Jeder hat seine persönliche Freiheit und wir zeigen uns auch unsere gegenseitige Wertschätzung. Dies ergibt sehr erfreuliche Ergebnisse und auch da und dort liebevolle ‚Streicheleinheiten‘. Die kleinste Streicheleinheit sind der freundliche Gruß und die netten Worte bei Begegnungen! Es wäre scheinbar so einfach, bis dann plötzlich ein ‚Blitz‘ einschlägt!“

Schreiben Sie uns

Wir leiten Ihren Brief ungeöffnet an Prof. Franz Müller weiter: Redaktion Salzburger Bauer, Kennwort „Miteinander“, Schwarzstraße 19, 5020 Salzburg

gesund leben

ABWECHSLUNGSREICHES KINDER-WANDERBUCH

So wird Wandern zum Erlebnis

Wandern und Gehen – diese einfache Bewegungsart bietet vielfältige Erlebnismöglichkeiten für Groß und Klein.

Die Natur zeigt sich im Frühlingskleid von ihrer schönsten Seite und die Ausflüge mit der Familie, hinaus in Wald und Wiese, bereichern ein Wochenende. Ein flotter Spaziergang nach der Arbeit, eine ausgedehnte Wanderung im Grünen, Bergwandern mit Rucksack und Stöcken – der Spielraum der Aktivitäten ist groß.

Verbessert die Ausdauer

Regelmäßiges Wandern und flottes Gehen verbessern vor allem die Ausdauer und stärken den Bewegungsapparat. Eine optimale Trainingswirkung wird mit einer moderaten Belastung erzielt, d. h. man sollte sich beim Gehen kann, ohne außer Atem zu kommen. In puncto Bewegung steht bei Kindern der Spaß an erster Stelle – das gilt besonders fürs Wandern. Genügend Gehpausen mit Spielen und Zeit zum Naturentdecken bieten Abwechslung und laden die „Batterien“ der jungen Wanderlustigen für die nächsten Wegstrecke wieder auf. Aus dem gleichen Haus wie der Langlauf- und Loipenfüh-

rer für Salzburg gibt es einen Führer mit einem Rundum-Angebot für Wanderfreunde und solche, die es noch werden wollen. Das Buch „Kinder-Wanderungen“ für Salzburg, Flachgau, Tennengau, Berchtesgadener Land, Chiemgau und Pongau umfasst mehr als 100 tolle Wanderungen für Groß und besonders für Klein.

„Bei der Erstellung des Buches habe ich mich gefragt, welche Bedürfnisse Familien mit Kindern im Alter von fünf bis zwölf Jahren haben und danach die Kapitel entworfen.

Vieles zu entdecken

Über 50 Kinder haben dann alle Wege getestet und kommentiert“, erklärt die Autorin Elisabeth Göllner Kampel. So gibt es ein ganzes Kapitel für (heute noch) gehfähige Kinder. Das sind Wege, bei denen es etwas zu entdecken gibt, Bächlein, die zum Spielen einladen, Felsen zum Klettern, Sagen zum Lesen, Höhlen oder Höhenwege mit vielen Zwischenstationen. Für angehende Ritter und Burgfräulein wurden spannende Ruinen gesammelt. Morgenmuffel können sich über nette Nachmittagsausflüge freu-

en. Aber auch Ganztagestouren mit Etappenzielen gibt es. Und für ganz geherprobte Kinder wurden richtige Bergtouren zusammengetragen. Von der Autorin auch liebevoll „Wadlbeißer“ genannt. Da das Wetter nicht immer sonnig ist, gibt es Kapitel für regnerische Tage mit Einkehrmöglichkeiten.

Kind sein in Salzburg

Als Buch im Buch – praktisch als Gratisbeilage – gibt es erstmalig für die salzburger-bayerische Region das Nachschlagewerk „Kind sein in Salzburg“. Hier finden sich z. B. alle kleinen Schilfte in der Region, Anbieter für Geburtstagsfeiern, Organisationen, die Baby- und Kindersitter vermitteln oder sich um die Ferienbetreuung kümmern. Da so ein Führer immer weiterwächst, freut sich die Autorin über neue Ideen und empfiehlt gerne Höfe, die etwas ausschenken bzw. eine kleine Raststation haben, weiter. Wer gerne Gäste bewirten will, kann sich einfach mit einer kurzen Wegbeschreibung beim Wanderverlag melden, Tel. 06246/73544, E-Mail: office@wandaverlag.at

www.wandaverlag.com



TENNENGAUER BÄUERINNEN

Südtirol: Bäuerinnen-Ausflug

Ein zweitägiger Ausflug führte die Bäuerinnen aus Hallein, Oberalm und Puch nach Südtirol. Die Gärten des Schlosses Trauttmansdorff in Meran begeisterten durch ihre außergewöhnliche Vielfalt. Ein Meer an Tulpen, Stiefmütterchen, Pfingstrosen und vielen anderen Frühlingsblüchern bot einen beeindruckenden Augenschmaus. Am nächsten Tag ging es nach einem ausgiebigen Stadtbummel durch Bozen weiter durch die Südtiroler Weinstraße nach Kurtatsch. Die malerische Weinstraße bietet dem Besucher ein besonderes Erlebnis. Für die Tennengauer Bäuerinnen war dies ein sehr interessanter Einblick in einen bei uns nicht so bekannten Bereich der Landwirtschaft.

erinnen war dies ein sehr interessanter Einblick in einen bei uns nicht so bekannten Bereich der Landwirtschaft.

Andrea Hager, Ortsbäuerin



BLÜTENMEER in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff

ELISABETH MICHAEL
St. Margarethen/Lg.

meineküche

Käse-Kräuter-Schnecken

- 25 dag Dinkel
- 25 dag Weizen, fein gemahlen
- 1 TL Salz
- 1/2 Germ
- 2 EL Olivenöl
- ca. 350 bis 400 ml Wasser

- Fülle:
- 100 g Kräuter
 - Spinat und/oder Brennnesseln
 - ca. 200 g Käse nach Wahl
 - 2 EL Olivenöl

Die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, gehen lassen und anschließend ausrollen. Teig in zwei Teile teilen und füllen. Für die Fülle Käse mit Kräutern fein zerkleinern und auf den ausgerollten Teig streichen. Teig zu einem Strudel zusammenrollen und in zwölf Stücke aufschneiden (können auch kleiner geschnitten werden). Sieht aus wie Schnecken. Auf ein Backblech legen und bei 170 bis 180 Grad ungefähr 20 Minuten backen, bis das Gebäck eine schöne Farbe hat.

Gewinnspiel

FÜNF BÜCHER ZU GEWINNEN

Im vorliegenden Wanderführer finden sich kindgerechte Routen, entzückende Naturspielräume, vom Blätterdach geschützte Regenwege, kühle Klammern für den Hochsommer und idyllische Teiche zum Eislaufen im Winter. Das Buch Kinder-Wanderungen Salzburg ist im Wanderverlag erschienen (ISBN 978-3-9502908-0-6). Für die Leser des „Salzburger Bauer“ werden fünf Stück im Wert von je 14,90 Euro verlost. Postkarten mit dem Kennwort „Kinder-Wanderungen“, die bis zum Freitag, dem 15. Juni bei uns eingetroffen sind, nehmen an der Verlosung teil. Gewinnadresse: Redaktion Salzburger Bauer, Schwarzstraße 19, 5020 Salzburg



BÄUERINNEN-HANDWERKSKUNST Die Walser Bäuerinnen haben unter Anleitung von Rosi Ebner schöne Leder- und Metzgeraschen hergestellt. Jede Tasche ist ein Unikat, bei einer gemeinsamen Zusammenkunft wurden sie kürzlich mit Stolz präsentiert. Elisabeth Hauthaler

bäuerinnengeflüster



CHRISTINA SCHORN
Vorderstein in St. Koloman

Freiluft-Inhalatorium

Mit der warmen Jahreszeit gehen auch die Freiluft-Inhalatorien in Betrieb. Die sogenannten Gradierwerke bestehen aus einem Holztragegestell, in dem Weißdorn-, Schwarz-

dorn- oder Fichtenzweige aufgeschichtet sind. Von oben werden sie mit einer Salzlösung berieselt. Dadurch wird die Luft mit Salz angereichert und ist der Meeresluft ähnlich. Beim Einatmen gelangen feinste Tröpfchen tief in die Bronchien. Die Atemwege werden befeuchtet und die Durchblutung der Lunge wird angeregt. Wohltuend bei Bronchitis, Asthma und Allergien. Gradierwerke gibt es z. B. in Bad Dürrenberg, Bad Reichenhall, Bad Ischl und Ramsau

am Königsee. Sie sind frei und kostenlos zugänglich und für jedes Alter geeignet.



GRADIERWERK in Bad Dürrenberg