

Sonnige Zeiten für mein Immunsystem

Neben Sport leert auch Stress unsere Magnesium-Speicher. Solarvit®, die Innovation aus Österreich, enthält die einzigartige Kombination aus Vitamin D3, K2 und Magnesium.

Gute Bioverfügbarkeit, nur 1x täglich, unabhängig von Mahlzeiten. Apothekenexklusiv erhältlich. www.solarvit.at WERBUNG



Innovation aus Österreich: Einzigartige 3-er Kombination 987 SOL 1221

„Lass uns offen reden“ geht in die zweite Runde

Die zweite Ausgabe der Dialogreihe „Lass uns offen reden“ findet am 2. März zusammen mit Autorin Andrea Keller in der Bibliothek Lustenau statt.

„Verrücktes Leben, wie lässt du dich in Worte fassen?“ – Dieser Frage geht Moderator Andreas Wassner zusammen mit seinen Gästen auf den Grund. Interview-Partnerin ist Autorin Andrea Keller, die schon einiges bewegen konnte: Von einem Fundbüro für Immaterielles bis hin zu einem Kulturfestival zum Thema Tod. Zu Letzterem gehörte auch eine Nachruf-Schreibwerkstatt, in der die Teilnehmenden ihren eigenen Nachruf verfassten. Alle Gäste sind dazu eingeladen, mitzudiskutieren und dem Abend eine eigene Note zu verleihen.



Foto: Urs Weisskopf

Andrea Keller

Unter dem Namen „Lass uns offen reden“ findet vier Mal im Jahr eine Dialogreihe in der Bibliothek Lustenau statt. In gemütlicher Atmosphäre tauscht sich der Moderator mit seinen Gästen über Themen aus, über die viel zu wenig geredet wird.

Wann: 2. März 2023 | Einlass mit Apéro 19 Uhr | Beginn 19.30 Uhr
Wo: Bibliothek Lustenau | Pontenstraße 20

Es gilt freier Eintritt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (red)

Aus Großmutter's Küche von Rita Hämmerle

Sutt: In der Schale gekochte Kartoffeln mit Butter und Käse

- 1 kg speckige Kartoffeln
- Butter
- verschiedener Käse: (Camembert, Romadur, Sauerkäse, Räckkäse, Tilsiter)
- Salz
- Kümmel
- Kräutertopfen



Foto: Eigenverlag

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht und auch in der Schale zu Tisch gebracht. Jeder schält sich seine Portion Kartoffeln selbst, bestreut sie mit Salz und Kümmel. Dazu isst man Butter und Käse. Ein Glas frische, kalte Milch oder im Herbst frischer Most machen das Ganze zu einer vollwertigen Hauptmahlzeit.

fein gehackter Zwiebel, frische Kräuter der Saison gut verrühren, mit etwas Milch oder Sauerrahm lockern. Sehr gut schmeckt Kräutertopfen, wenn man etwas frisch geschlagene Sahne unterrührt. (red)

Info
Alle Bücher sind im Eigenverlag erschienen und können über folgende Adresse bestellt werden:
E-mail: srhaemmerle@A1.net
www.grossmutterstueche.at

Kräutertopfen
1 Becher Topfen mit Salz, Pfeffer, wenig Paprika, ganz



Hustendes Kind? Pflanzliche Hilfe wirkt!

Kinder leiden häufig an einer Bronchitis. Oft dauert der hartnäckige Husten über Wochen. Heftige Hustenattacken plagen die Kleinen und stören die besonders im Krankheitsfall notwendige Nachtruhe. Husten ist ein Symptom, das von einer Entzündung der Bronchien verursacht wird. Wichtig ist, diese Ursache des Hustens gezielt zu behandeln.

Bronchipret® Saft beruhigt den Hustenreiz
Mit der kombinierten Wirkkraft von Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung in den Bronchien. Es löst festsitzenden Schleim und reduziert Hustenreiz. Der wohlschmeckende Saft eignet sich für Kinder ab einem Jahr. Er hilft aber auch erwachsenen Familienmitgliedern, wenn sie sich angesteckt haben.



Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BNO-AT-BRO-5_1/2023