

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERFARRER BENEDIKT

facebook.com/kraeuterfarrer kraeuterfarrer.at

Der Darmflora zuliebe

Sauerkrautsaft in kleinen Mengen

Fiebert jemand aus dem Familien- oder Freundenkreis den Geburtstag, so bemühen sich die Gratulanten, dem zu feiernden Mitmenschen gleich in aller Früh eine Freude bzw. eine Überraschung zu bereiten.

Gewiss eignen sich auch andere Anlässe und Jahrestage dafür. Und was ist mit unserem Bruder Leib? Der hat es sicher auch verdient, dass man ihm etwas Gutes tut.

Dazu fällt mir heute das Sauerkraut ein, das zu früheren Zeiten kaum aus dem Haushalt wegzudenken war.

Mithilfe der Milchsäuregärung wird dabei geraspeltes Kraut in einem Fass haltbar gemacht, um es vor allem in den Wintermonaten als Nahrungsergänzung zur Verfügung zu haben, wenn im Garten noch kein frisches Grün zur Verfügung steht. Im Sauerkraut selbst sind Vitamine enthalten und ebenso wichtige Mineralstoffe. Die Darmflora profitiert auch von den Milchsäu-



rebakterien, die ihrerseits mithelfen, um im Verdauungsstrakt eine ausgeglichene Balance zu wahren. Von einem gesunden Darm wird schließlich das gesamte Wohlbefinden des Körpers gesteuert und gefestigt. Dort sitzt darüber hinaus sozusagen die Triebfeder für ein aktives und gut funktionierendes Immunsystem, das den gesamten Organismus gegen Erkrankungen zu verteidigen sucht. Dies ist doch sicher ein Argument, um diesem Bereich eine Unterstützung zuteilwerden zu lassen.

GLEICH IN DER FRÜH
Von biologisch hergestelltem und somit schadstofffreiem Sauerkraut den Saft abschöpfen bzw. auspressen. Eine Zeit lang (2 bis 3 Wochen) jeden Morgen ca. 1 Tasse davon trinken. Das hilft mit, eine gesunde Darmflora zu gewährleisten

und auf diese Weise das Immunsystem aktiv zu halten. Sauerkrautsaft gibt es übrigens auch in Bioqualität fertig abgefüllt im Fachhandel zu kaufen. Bei Unverträglichkeit sollte jedoch auf den Konsum von Sauerkrautsaft verzichtet werden.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.

Kräuterfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11

Steirer wollen

Die wirtschaftliche Aufbruchsstimmung ist in Indien spürbar. Eine steirische Delegation ist vor Ort und möchte am Erfolg mitnaschen.

Ein Land auf der Überholspur! Mit mehr als 1,4 Milliarden Einwohnern hat Indien China längst als einwohnerreichsten Staat der Erde abgelöst. Die Hälfte der Weltbevölkerung unter 25 Jahren lebt dort. Mit einem Wirtschaftswachstum von 7,3 Prozent verbuchte man im Vorjahr den stärksten Anstieg aller G-20-Staaten.

Kein anderes Land der Welt verzeichnet ein derartiges Wachstum wie Indien“, nickt Gernot Pagger, Geschäftsführer der steirischen Industriellenvereinigung. „Und bei allen Herausforderungen, etwa im Bereich Infrastruktur oder Umwelt, werden hier definitiv globale Zukunftstrends mitgestaltet.“ Und daran will die steirische Wirtschaft partizipieren.

Deshalb weilt eine weiß-grüne Delegation nun in Asien. „Gerade in der aktuellen wirtschaftlichen Situation ist es wichtig, Ausschau nach neuen Partnern

und Märkten zu halten“, ist Pagger überzeugt. „Jedes international erfolgreiche österreichische Unternehmen ist quasi ein Nischenweltmeister, gerade darin liegt unsere Stärke. Und ich bin überzeugt davon, dass unsere Unternehmen mit ihrem Know-how auch auf diesem Markt hier reüssieren können.“

Milliarden für Ausbau der Infrastruktur

Wie sehr sich die Dinge in Indien ändern, erkennt man etwa daran, dass im aktuellen Staatsbudget jeder 30 Milliarden Euro (!) für den Ausbau von Bahn- und Straßeninfrastruktur reserviert sind. Ein Beispiel für diesen Aufschwung ist etwas der Zulieferspezialist Sansera in Bengaluru. Rund 10.000 Mitarbeiter arbeiten hier für bekannte Produzenten aus der Automobilindustrie wie Mercedes, Fiat, Ferrari oder auch für den rot-weiß-roten Motorrad-Erzeuger KTM.



Manuel Gaig und Dominik Velikonja (VEGU) mit Cluster-Chef Michael Liebminger (Bild links), Helmut Röck (WKO) und IV-Geschäftsführer Gernot Pagger (Bild rechts).

in Indien die Nischen finden



Foto: Mario Lügger

Aufbruchsstimmung herrscht in Indien – hier das berühmte Taj Mahal – auch in der Wirtschaft. Eine steirische Delegation ist vor Ort und will einen Teil des Kuchens.

Beeindruckt beim Werksbesuch der steirischen Delegation zeigten sich da auch Dominik Velikonja und Manuel Gaig vom Dreher- und Frässpezialisten VEGU. „Vor allem die Automatisierung ist unglaublich, das kennen wir so nicht aus Österreich.“ Indien ist für das Eibiswalder Unternehmen ein potenzieller Zukunftsmarkt. „Wir bauen unseren Betrieb aus, produzieren im Jahr immerhin 60 Millionen Teile“, sagt Geschäftsführer Velikonja. Mit 70 Prozent Exportquote surft man trotz aller Umstände auf einer Erfolgswelle.

Eine Ausnahme im steirischen Automotiv-Bereich, wie Michael Liebminger, Geschäftsführer des Mobilitätsclusters AC Styria bestätigt: „An der aktuell herausfordernden Zeit gibt es nichts zu beschönigen. Deshalb ist es ein Gebot der Stunde, sich nach neuen Geschäftsfeldern umzusehen.“

Raumfahrt als mögliches neues Geschäftsfeld

Ein Geschäftsfeld, das erst seit relativ kurzer Zeit auch für ausländische Betriebe in Indien geöffnet ist, ist die Raumfahrt. Die steirische Abordnung konnte sich bei

Grazer Günther Lackner geleitet. „Die Produktentwicklung dauert bei uns mindestens fünf Jahre, da die Fehlertoleranz natürlich bei null liegt“, umreißt er das hochkomplexe Tätigkeitsfeld. Gemeinsam mit Joanneum Research oder Silicon Austria Labs entwickelt man hochspezifische Komponenten. „Das Spannende an den Projekten in Indien ist, dass man hier mit einem wesentlich geringeren Budget wirklich Erstaunliches erreicht.“

Marcus Stoimaier

Die Reise nach Indien erfolgte auf Einladung des Land Steiermark.



Fotos: Marcus Stoimaier

99 Meine Fantasie trägt Blüten!

Heute als Beilage:

