



FIRMENVORSTELLUNG

SABINE PUZA: Dipl. KINESIOLOGIN - SPIRITUELLER COACH - REIKI MEISTERIN UND REIKI LEHRERIN



Mein Name ist Sabine Puza, ich wohne in Haslach, bin verheiratet und habe zwei Söhne. Meine Arbeit besteht darin, vielen Menschen mittels verschiedener Methoden zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen.

schaffen. Es bedeutet so viel wie universelle Lebensenergie. Reiki harmonisiert den Energiefluss, aktiviert die Selbstheilungskräfte, löst Blockaden, wirkt entspannend und ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele. Hierbei handelt es sich um eine sehr alte Heilmethode. Durch Auflegen der Hände kommt ein Energiefluss zustande. Dieser kann auf unterschiedlichste Weise wahrgenommen werden. Das Wort Reiki bedeutet universelle Lebensenergie und wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Bei der Anwendung von Reiki wird die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, die Erhaltung der Gesundheit und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte angestrebt. Positive Effekte:

- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Schlafverhaltens
- Hilfestellung bei Ängsten
- Auflösung der Blockaden
- Aktivierung die Selbstheilungskräfte u.v.m.

Durch Energetik, Reiki, Engelsenergien, Kinesiologie und spirituelle Bewusstseinsbegleitung habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, den Menschen und das Umfeld von Störfrequenzen zu befreien. Somit können Schmerzen, Stress, Schlafprobleme, Ängste u.v.m. aufgelöst werden. Es handelt sich um eine energetische Wellness-Anwendung von Kopf bis Fuß. Es ist ein Prozess, bei dem du dich selbst weiterentwickelst und lernst, deine eigene Kraft zu nutzen.

Kinesiologie: ist eine ganzheitliche Methode zur Gesundheitsförderung und zur Unterstützung persönlicher Prozesse und Ziele. Positive Effekte:

- Schmerzlinderung
- Kombination beider Gehirnhälften beim Lernen
- Entspannung
- Emotionaler Stressabbau
- Verbesserung der Körperhaltung

Reiki und Engelsenergien: Reiki ist eine natürliche Methode mit dem Ziel, einen Zustand der Harmonie zu

Als Reiki-Meisterin und Reiki-Lehrerin bilde ich Interessierte bis zum Reiki-Lehrer aus. Diese Arbeit liegt mir besonders am Herzen. Fühlst du dich gerufen Reiki zu nutzen, um dein Wohlbefinden zu steigern und das Immunsystem zu stärken? Dann melde dich bei mir! Sabine Puza, 8413 Haslach 26A E-Mail: sabine.puza@gmx.at - Tel.: 0664/4118987

Energien kann man nicht beschreiben, Energien muss man fühlen!



BRUNO'S KREATIVES ECK



Fußballverein Laubegg



Fleischweih Schloss Frauheim



Freie Landwirtschaft



Badendorfer Jugend



ÖKB - ORTSVERBAND ST. GEORGEN A.D. STIEFING

Die Marketenderin – das Herzstück eines Vereines. Woher kommt sie? Ein Einblick in die Geschichte.

Die Marketenderin ist aus dem Marketender (lat. mercatante = Händler, Kaufmann) entstanden. In der Historie gehörten bereits früh sowohl männliche als auch weibliche Marketender selbstverständlich zum Tross der antiken, spätmittelalterlichen und frühneuzeitlichen Heere.

Marketenderinnen wurden bereits bei der Schlacht bei Qadeš (auch: Kadesch) zwischen dem Alten Ägypten unter dem Pharao Ramses II. und den Hethitern unter König Muwatalli II. im Jahr 1274 v. Chr. erwähnt. Im Spätmittelalter war es üblich, dass jedes Fähnlein der Landsknechte einen eigenen Marketender hatte. Durch den Wandel der Heere in Söldnerheere wurde diese Aufgabe auch vermehrt von Frauen übernommen, die dem Tross des Heeres folgten. Ein Grund dafür lag darin, dass es den Söldnern nicht verboten war zu heiraten. Folglich zogen oft Frauen und Kinder mit dem Heer durch die Lande. Die Frauen verdingten sich als Marketenderinnen und versorgten zusammen mit den Marketendern als Händler das Heer mit Lebensmitteln, Tabak und Gebrauchsgegenständen.

Die Aufgaben einer Marketenderin umfassten aber auch die Betreuung von Soldaten im Lager, für die sie kochte oder auch Kleidung reparierte, sie kümmerte sich um die Kranken und Verwundeten. Viele Soldaten verdankten zuletzt der heilkundigen Pflege einer Marketenderin ihr Leben. Die Marketenderin verschwand dann erst im 19. Jahrhundert aus dem Militärwesen. Es war die Zeit, in der ein stehendes Heer auch in Friedenszeiten bestand und in Kasernen untergebracht wurde.

In unsere Zeit wurde die Funktion der mitmarschierenden Marketenderin neu belebt. Dies freilich unter



sehr veränderten Vorzeichen. Zuerst gab es nur vereinzelt Marketenderinnen in den Kompanien und Kapellen, da man dieser Neuheit gegenüber Misstrauen empfand. Doch die „Zier der Kompanie“ setzte sich bald durch und erfüllte ihre Aufgaben, was sich sehr positiv auswirkte. Heute ist ein Ausrücken ohne Marketenderinnen bei Schützen- oder Musikvereinen und Kameradschaftsbünden unvorstellbar.

Marketenderin zu werden galt und gilt als Ehre. Zu Ihrem Aufgabenbereich neben der repräsentativen und der geschäftlichen Tätigkeit (Schnapsverkauf) zählt aber auch die Verantwortung. Außerdem sollte eine Marketenderin charakterfest, einflussungsvermögend und traditionsverbunden sein.

War die Kleidung der Marketenderin vielleicht früher nicht so sehr von Bedeutung, ist sie dies heute umso mehr. Meist trägt die Marketenderin die Tracht der Umgebung und hält somit diese lebendig. Besonders schön anzuschauen ist das geschmückte Schnapsfässchen, das eine jede Marketenderin mit Stolz präsentiert.

Eine besondere Auszeichnung für jede Marketenderin ist die Verleihung der Marketenderinnen-Brosche.



Mit der Verleihung dieser Brosche spricht der ÖKB den Marketenderinnen Friederike Glanzer, Gertrude Grabitz, Waltraud Grübler Dank und Anerkennung für besonders aktive und treue Mitarbeit aus.

Leider war der repräsentative Einsatz in den letzten beiden Jahren pandemiebedingt überschaubar. Aber der Ausblick in das Jubiläumsjahr 2023 lässt hoffen, dass zu Ehren unseres 150-jährigen Bestehens und zur „Wieder in Dienst Stellung“ unserer restaurierten Fahne aus dem Jahre 1922, die Zier der Kompanie, wieder in gewohnter Manier zum Einsatz kommen wird.

*In kameradschaftlicher Verbundenheit
Obmann Manfred Sunko*

Alles in Ordnung in Ragnitz?

Turbulente Zeiten liegen hinter uns und leider auch vor uns. Herausfordernde Situationen auf internationaler, nationaler und auch lokaler Ebene beschäftigen alle Bevölkerungsschichten und kaum jemand kann sich dem entziehen. Seit über zwei Jahren wütet weltweit eine beispiellose und in unserer Generation noch nie dagewesene Pandemie und ein Ende ist nicht vorzusehen.

Vorübergehende Rückgänge der erschreckenden Zahlen sollten nicht dazu führen, die Pandemie für beendet zu erklären und viele Experten fürchten die nächsten Wellen, welche schon im kommenden Herbst auf uns zukommen könnten. Allzu oft wurde diese Pandemie schon für beherrschbar, berechenbar oder gar für beendet erklärt, rückgängige Infektionszahlen wurden bekanntgegeben und diverse Maßnahmen wurden eingeschränkt oder aufgelassen. Wir alle hoffen, mit den nun gelockerten Einschränkungen über die Runden zu kommen und endlich wieder einen vielbeschwoeren „Sommer wie damals“ genießen zu dürfen.

Die verwirrenden und teilweise widersprüchlichen Aussagen unserer Regierung haben auf jeden Fall nur dazu beigetragen, die Bevölkerung zu verunsichern und kaum jemand kann die jeweils geltenden Maßnahmen noch verstehen oder nachvollziehen. Es ist kaum zu glauben, wie schwach und angreifbar die öffentliche Koordination, statistische, elektronisch unterstützte Daten und die Kommunikation sind.

Aber auch abseits dieser weltweiten Bedrohung durch Corona gibt es berechtigten Grund zur Sorge. Bis auf wenige Mitglieder der älteren Generation, die die Schrecken des zweiten Weltkrieges miterlebt haben, sind wir alle in Frieden in Europa aufgewachsen. Eine plötzliche Eskalation, hervorgerufen durch einen größenwahnsinnig gewordenen Diktator wie wir sie in der Ukraine erleben, ist für uns nicht nachvollziehbar. Grundlage eines Friedens in Europa war und ist die Anerkennung bestehender Grenzen und

des Willens und der Würde eines freien souveränen Volkes. Mit Lügen und geschönter Propaganda einen Krieg vom Zaun zu brechen, kann und darf in der freien Welt nicht akzeptiert werden. Wir alle hoffen, dass die Bewohner der Ukraine ohne allzu viele Opfer durch diese schweren Zeiten kommen.

Aber turbulente Zeiten gibt es natürlich auch auf lokaler Ebene. Ein beispielloser Bauboom ist momentan in unserer Gemeinde zu beobachten und überall kann man neue Wohnbauten und Häuser entstehen sehen. Ein Ausbau der Infrastruktur wurde angekündigt, Kindergarten, Kinderkrippe, Kläranlage, Straßenbau, Fahrradwege müssen vergrößert oder neu geschaffen werden. Wie bei vielen, nicht immer nachvollziehbaren Ausgaben des Bundes fragen sich auch bei uns viele Mitbürger, ob die vorhandenen Mittel für derartige Vorhaben ausreichend sind.

Aber auch abseits des zu erwartenden Bevölkerungszuwachses gibt es nicht unwichtige Neuigkeiten in Ragnitz. Mit Jahreswechsel ist der seit 1. März 1996 tätige und allseits sehr beliebte Arzt Dr. Alois Holzbauer in den Ruhestand getreten und hat die Ordination an seine Tochter Dr. Holzbauer-Siebenhofer übergeben. Wir alle sind froh darüber, eine Ärztin in unserer Gemeinde zu haben und sind überzeugt davon, dass sie die gute Arbeit ihres Vaters, für welche viele RagnitzerInnen sehr dankbar sind, zum Wohle ihrer Patienten fortführen wird. Und wir wünschen unserer neuen „Frau Doktor“ alles Gute. Als besonderer Pluspunkt in diesem Zusammenhang sei noch zu erwähnen, dass es trotz zwischenzeitlicher Verwirrungen und vieler Proteste der Bevölkerung gelungen ist, die Hausapotheke wieder zurückzubekommen, die viele Jahre lang für die Gemeindebevölkerung zu einer oft in Anspruch genommenen Serviceleistung in der Praxis unseres Hausarztes gehört hat. Trotz dieser für uns alle unruhigen und fordernden Zeiten sollten wir zuversichtlich in die Zukunft schauen und uns auf einen schönen Frühling und Sommer freuen.

ein Beobachter

EFM Versicherungsmakler
Expertentipp



Laptopversicherung

In den letzten zwei Jahren wurden durch vermehrtes Home-Schooling und Home-Office immer häufiger neue Laptops angeschafft. Diese Geräte sind oftmals alles andere als günstig und durch den regelmäßigen Gebrauch vielen Alltagsgefahren ausgesetzt. Die Angst vor einem Verlust oder Schaden ist gerade bei hochwertigeren Geräten sehr präsent, da eine Neuanschaffung nach einem Schadensfall hohe Kosten mit sich bringen kann. Viele Eltern haben vor allem Bedenken wegen des erhöhten Schadensrisikos in der Schule, beispielsweise durch verschüttete Getränke, Sturz oder Diebstahl.

Genau für solche Fälle gibt es eine Laptop- oder Handyversicherung, die nicht nur das Gerät an sich, sondern auch das Zubehör umfasst. Sie deckt die finanziellen Folgen ab, welche durch etwaige Schäden entstehen, etwa durch einen Sturz, Feuchtigkeit, Bedienungsfehler oder einen Kurzschluss. Angefangen von kleinen Bildschirmschäden bis hin zum Totalschaden werden für Ihr privates Gerät die Reparaturkosten bzw. bei einem Totalausfall die Anschaffung eines neuen, vergleichbaren Gerätes übernommen.

Doch wie findet man das beste Angebot bei Laptopversicherungen? Der Teufel steckt, wie so oft bei Versicherungsverträgen, im Detail. Die verschiedenen Angebote am Markt unterscheiden sich im Selbstbehalt ebenso wie in der Art und Höhe der Entschädigung und im Deckungsumfang.

Das Team der EFM Ragnitz bedankt sich für Ihr Vertrauen und berät Sie gerne.

Wolfgang Rohrer
Versicherungsmakler

EFM Ragnitz
Badendorf 19, 8413 Ragnitz
03183/7112 | ragnitz@efm.at

MIT ÜBER 75 STANDORTEN
DIE NR. 1 IN ÖSTERREICH



STYRIAN REAVERS

Eine neue Saison beginnt! Der Footballalltag ist wieder eingeleitet und die Styrian Reavers freuen sich auf den Saisonstart 2022 in der Division II (dritthöchste Spielklasse in Österreich). Da die Pause nach der letztjährigen Herbstsaison kurz war, sind unsere Spieler fit und hochmotiviert. Ebenso dürfen wir uns über einen bemerkenswerten Zuwachs an neuen footballbegeisterten Spielern freuen, die sich in dieser Saison beweisen können und dürfen.

Was ist jedoch ein Footballspiel ohne Zuseher? Richtig – nichts! Deswegen haben sich die Styrian Reavers dazu entschlossen, die Grundlagen des Sports in den kommenden Ausgaben kurz schriftlich zu erklären.

Gespielt wird auf einem 100 Yards (= 91,44m) langen Feld plus zwei Endzonen mit je 10 Yards. Die Teams werden in drei Gruppen eingeteilt: Die Offense (Angriff), die Defense (Verteidigung) und die Special Teams.

Ziel ist es, den Ball in die Endzone zu bringen; das nennt man einen



Fotos: tricky pics

Touchdown (6 Punkte). Ein anschließender Kick durch die Goalposts (= die übergroße Stimmgabel am Ende des Feldes) bringt einen Extrapunkt.

Um dorthin zu gelangen hat die Offense je vier Versuche, um 10 Yards zu überbrücken. Dies kann durch einen Pass des Quarterbacks (Spielmacher) auf einen Wide Receiver (Passempfänger) oder durch

einen Lauf des Running Backs (Läufer) erfolgen. Welcher Spielzug gespielt wird, entscheiden die Coaches, die mit dem Team viele Spielzüge einstudiert und trainiert haben. Deswegen wird American Football auch oft als „Rasenschach“ bezeichnet.

Die Defense versucht die Offense an diesem Raumgewinn zu hindern.



Sollte die Offense nach drei Versuchen die 10 Yards nicht erreicht haben, erfolgt normalerweise ein Punt, das heißt, dass der Ball weggekickt wird und somit das andere Team das Angriffsrecht bekommt. Ist die Distanz allerdings gering genug, so wird ein Field Goal (ein Kick durch die Goalposts) versucht. Gelingt dieses, so zählt das 3 Punkte.

Ein Spiel dauert vier Viertel zu je 12 Minuten, somit beträgt die Nettospielzeit in Österreich 48 Minuten (NFL: 15 Minuten/60 Minuten). Durch ein vermehrtes Anhalten der Uhr, sei es durch Strafen, Verletzungen, Timeouts der Coaches oder Referees, kann ein Footballspiel allerdings schon zwischen zwei und drei Stunden dauern.



Bei den folgenden Terminen kann man Reavers Football erleben:

Heimspiele am Sportplatz Tillmitsch			Auswärtsspiele			
Datum	Zeit	Gegner	Datum	Zeit	Gegner	Ort
07.05.	15:00 Uhr	Gmunden Rams	03.04.	14:00 Uhr	Upper Styrian Rhinos	Sportplatz Oberaich
04.06.	16:00 Uhr	Upper Styrian Rhinos	23.04.	14:00 Uhr	Ried Gladiators	Collosum Noricum
25.06.	15:00 Uhr	Ried Gladiators	28.05.	15:00 Uhr	Gmunden Rams	SEP-Arena



Wir hoffen auf zahlreiche Unterstützer und freuen uns auf Ihren Besuch!

Du bist 10 Jahre oder älter und willst ein Teil des einzigen südsteirischen Footballteams werden?

Dann schreibe eine Mail an office@styrian-reavers.com oder jugend@styrian-reavers.com oder informiere dich bei uns auf allen sozialen Kanälen (Facebook: /Styrian-Reavers // instagram: @reavers_football // Homepage: <https://www.styrian-reavers.com>).

*Stay strong and be a Reaver!
Styrian Reavers Vorstand*



IMMOBILIENRECHT

Mag. Anton Wurzinger, MS.
Rechtsanwalt – Immobilienökonom

Schloss Eybesfeld, Glyzinienhof | Joß 2a | A - 8403 Labring
T +43 (0) 3182 34209 | F +43 (0) 810 9554 180 878
office@ra-wurzinger.at | www.ra-wurzinger.at



WURZINGER
RECHTSANWALT





MEILENSTEIN FÜR FELIX DORNHOFFER

Der „Meilenstein“ ergeht an Persönlichkeiten für besonderes ehrenamtliches Engagement in der Kinder- und Jugendarbeit seitens des Landes Steiermark. 2021 wurde Felix Dornhofer, MA mit dieser Auszeichnung geehrt. Felix ist seit Kindertagen im Ragnitzer Vereinsleben (z.B. Sportvereine, JVP usw.) aktiv. Ebenso ist er seit Jahren in der JVP Villach und JVP Kernraum Leibnitz sehr stark engagiert. Insbesondere wurde ihm der Preis für seinen herausragenden Einsatz bei wohltätigen Aktionen verliehen.

So organisiert Felix zum Beispiel zusammen mit seinem Team seit 2018 durchgehend die Charity Aktion „Einkaufen und Gutes tun“ und wickelt diese ab. Bei dieser Aktion werden Lebensmittel und Hygieneartikel für Personen in Not im Bezirk Leibnitz gesammelt und mit Hilfe des Vereins „Steirer mit Herz“ verteilt. Sowohl unter den Charity EinkäuferInnen als auch unter den EmpfängerInnen sind RagnitzerInnen. Ein weiterer Teil der Waren

wird dem Vinzi-Markt Leibnitz weitergegeben. Auch 2021 fand diese Aktion statt und zeigte, dass Zusammenhalt auch in schwierigen Zeiten wichtig und möglich ist. Neben dem karitativen Engagement bei weiteren Aktionen, z.B. „JVP macht Schule“, ist Felix auch als Gemeinderat aktiv. Zudem diskutiert er seit 2021 auf Rock FM in der Radiosendung „Darüber spricht unser Land“.

Die Verleihung des Meilensteins stieß auch auf das mediale Interesse über die Region hinaus. So war Felix beim „Interview der Woche“ beim Fernsehsender „Kanal 3“ zu Gast. Er beantwortete Fragen über den Meilenstein sowie seinen bisherigen Werdegang inklusive Studium, Beruf, Vereine und wie da noch Zeit für Projekte wie „Einkaufen und Gutes“ bleibt.

Link zum Video auf YouTube, Kanal3, Steiermark Magazin KW4/2022: <https://www.kanal3.tv/?cid=15&vid=10047>



Foto: Michaela Lorber

BUCHVORSTELLUNG

SÜDSTEIRISCHE SAGENWELT

Eine Sagenreise durch den Bezirk Leibnitz von Peter Stelzl

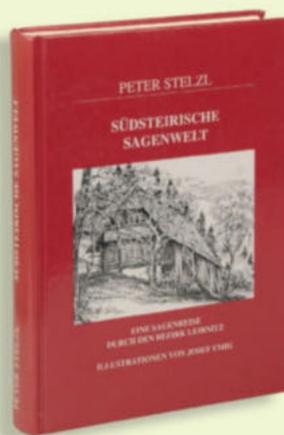
Die in unserer Gemeinde wohl bekannteste Sage ist „Die Weiße Frau von Schloss Frauheim!“ Nach dem Zerfall der Burg Frauheim erschien die Weiße Frau. Die Schlossherrin saß im Zimmer, als die Weiße Frau aus dem Nichts erschien, die Laden eines Schreibstisches öffnete und darin herumsuchte. Dann verschwand sie wieder.

Auch die Sage „Wie der Wildoner Berg und der Buchkogel entstand“ wird in diesem Buch erzählt. Diese Sagenreise durch den gesamte Bezirk Leibnitz lässt uns teilhaben an den Schätzen vergangenen Erzählgutes und bewahrt als „kleiner Mosaikstein“ einer Kulturgeschichte

Erhaltenswertes vor dem Vergessenwerden.

Peter Stelzl, Jahrgang 1944, lebt als pensionierter Lehrer und begeisterter Südsteirer mit seiner Familie in Arnfels. Der Pädagoge beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Sagenwelt seiner Heimat und mit dem wertvollen Erzählgut unserer Vorfahren.

Erschienen im Eigenverlag, Illustrationen von Josef Emig – bei Interesse an einem Bucherwerb, DIREKT beim Autor unter 03455/596 bestellen.



Manuela Gribitsch



plattformferienbetreuung.at



Ferienangebote für Kinder und Jugendliche in der Steiermark!

sie bieten Ferienbetreuung an ?



„kostenlos registrieren und Angebote eintragen“

Bei Fragen kontaktieren Sie die **Kinderdrehzscheibe**
E: kinderdrehzscheibe@stmk.volkshilfe.at

REZEPT

KAROTTEN-ERDÄPFEL-SUPPE mit FETA und PETERSILIENBUTTER

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 800 g Karotten
- 200 g mehligke Erdäpfel
- 2 EL Olivenöl
- 400 ml Orangensaft
- 400 ml Gemüsesuppe
- 180 g Feta
- 200 ml Obers
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g Butter
- 6 EL Petersilienblätter
- 180 g Feta
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Knoblauch schälen und pressen, Zwiebel schälen und fein würfeln, Karotten putzen, Erdäpfel schälen und beides in zirka 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Erdäpfel und Karotten hineingeben und unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Orangensaft und Suppe aufgießen, aufkochen und zugedeckt zirka 15 Minuten köcheln lassen. Feta und Obers zur Suppe geben und fein pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen. Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Petersilie hineingeben und anbraten, bis die Petersilie knusprig und die Butter leicht braun ist. Feta in dünne Scheiben schneiden und die Suppe mit Feta und Petersilienbutter anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Guten Appetit wünscht
Manuela Gribitsch



Foto: Thorsten Suedfels



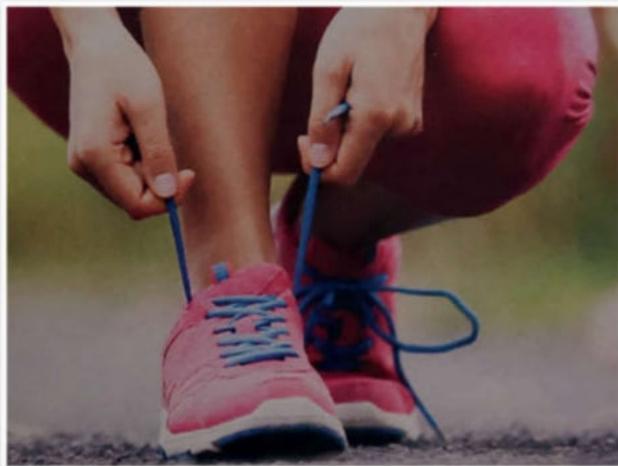
BEWEG DICH UND HALT DICH FIT

Was haben wir in diesem Jahr vor, um gelenkig und leistungsfähig zu bleiben, unseren Körper fit und in Form zu halten und nebenbei die geistige Bewegung nicht zu vernachlässigen? Geistige Bewegung heißt, sich mit dem Leben an sich zu beschäftigen, mit dem Sinn unseres Daseins, schreibt Martin Weber. Er sagt in seinem Buch auch, dass die Angst vor Viren vor allem bei ängstlichen, gestressten und bereits kranken Menschen auf besonders fruchtbaren Boden fällt, da sie auf Grund ihrer Lebenssituation ein bereits geschwächtes Immunsystem haben.

Um dem entgegen zu wirken, empfiehlt er „Energetisches Bewegungstraining“. Das ist eine achtsame Trainingsform, bei der die Sensibilität und das Gefühl für den eigenen Körper verstärkt werden, also um das Wahrnehmen von Energie.

Die Übungen werden auf Sehnen, Muskel, Bänder aufeinander abgestimmt. So entsteht laut Weber Gleichgewicht, das zur Entspannung des gesamten Energiesystems, zu einer Stärkung der Beweglichkeit führt und die Körperorgane aktiviert. Dieses Training wirkt sich auf den physischen, mentalen und emotionalen Bereich aus, ruft ein kraftvolles Gefühl der Stärke hervor und steigert Selbstbewusstsein und Motivation. Er findet dieses Energetische Bewegungstraining oft sinnvoller als wochenlange Therapien, um die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und um die eigene Kraft zu aktivieren.

Jeder Mensch ist ein Wunder für sich, in dem Kräfte wirken, die in uns vorhanden sind und warten, entdeckt zu werden. Das Wunder offenbart sich in den Taten und Gedanken jedes Einzelnen von uns. Durch die Eigenverantwortung für mein Denken und Tun bin ich mitverantwortlich, wie diese Welt und vor allem auch wie mein eigenes Leben aussieht. Durch das ständige Wiederholen von Negativem in



Medien und Warnungen der Experten ist das Gehörte oder Gelesene auf einmal Tatsache, besonders bei ängstlichen Menschen, die sich gleich mit der Krankheit und deren Folgen identifizieren. Doch je mehr man ein Übel bekämpft, umso stärker wird es. Deshalb hat Martin Weber meiner Meinung nach schon recht, wenn er eher auf „Eigenverantwortung“ und „Selbstvertrauen“ setzt und nicht auf fremdbestimmte Manipulation.

So steht es auch jedem zu, seine eigene Meinung zu haben, aber diese auch rechtzeitig ändern zu dürfen, wenn man zu einer anderen Überzeugung kommt. Es ist ja interessant, was alles geglaubt wird und nicht nur alte Menschen, trotz steter Warnungen, auf Telefonbetrüger und andere utopische Geschichten aufspringen. Öfters raus in die schöne Natur und den Kopf durchlüften! Soll hilfreich sein, um den eigenen Verstand besser nutzen zu lernen und Verschwörungstheoretikern sowie Telefon- und Internetbetrüger keine Chance zu geben.

Zum Ausprobieren - vier einfache Übungen im Sitzen, ebenso im Stehen möglich - die nicht nur fit und munter machen, sondern auch die Selbstheilungskräfte stärken sollen:

Thymusdrüse aktivieren: Die Thymusdrüse sitzt vier Finger breit unter der Vertiefung unter dem Hals und soll gleich nach dem Aufwachen und auch tagsüber mit den Fingerkuppen geklopft werden.

Klopfen der Energiebahnen: Beginnend an der Außenseite der Hüfte die Beine bis nach unten und weiter auf der Innenseite von unten nach oben kräftig mit der Handfläche abklopfen. Abschließend die obere Gesäßhälfte. Danach kommt die andere Seite dran. Ebenso können die Arm Außen- und Innenseiten abgeklopft werden.

Energie schöpfen: Die Handflächen etwas nach hinten drehen und mit den Armen nach hinten kreisen/schöpfen.

Körperstreckung: Die Arme hoch nach oben strecken, „Äpfel“ pflücken und diese dann bis auf den Boden legen. Beine bleiben dabei gestreckt. Bei allen Übungen auf eine gleichmäßige Atmung achten.

Die tägliche Zuwendung durch Bewegungsübungen wird Ihr Körper ihnen großzügig danken und Sie mit Ihrer natürlichen Kraft und Gelassenheit versorgen.

Josy Handl

ACHTUNG! Heute am Abend zwischen 18 und 23 Uhr misst ein Satellit mittels Laser die Körpertemperatur der Bevölkerung, um die aktuelle Ansteckungsrate mit Covid bzw. Omikron zu eruieren. Stellen Sie sich auf den Balkon, den Garten, vor die Haustür und halten Sie Ihren Personalausweis mit der rechten Hand in die Höhe. Danke! (Anweisung vom Gesundheitsminister, von Bill Gates oder wem?)

Oder: Während eines Telefonats, das vorerst mit einer Computertimme begann, überwies 32-jähriger Steirer 13.000 Euro an Betrüger, da ein „Polizist“ weiteren Druck aufgebaut hat. Am Ende

des Gesprächs war auch das Geld weg, das der Mann nach einer Aufforderung gleich via Handy-App überwiesen hat. Erst danach wurde ihm der Betrug bewusst und er ging zur echten Polizei. Dabei gäbe es auch am Handy, wie auch bei allen anderen digitalen Medien diesen roten Abschaltknopf, auf den jeder umgehend und rechtzeitig drücken könnte!

Einige Tage später überwies ein 26-Jähriger nach gleicher Anleitung eines hartnäckigen, falschen Polizisten, einen vierstelligen Geldbetrag. Dazugelernt? Noch nicht. In der gleichen Woche versprach eine unbekannte Frau einem 70-jährigen

Südsteirer über Facebook „die Hilfe“ bei einer Erbschaft von 9 Millionen Dollar von einem angeblichen Verwandten aus „Ghana“! Der Mann überwies gutgläubig „Gebühren“ an verschiedene Konten in Mittel- und Osteuropa und war 227.000 Euro los. Wie schön, wenn man seine Verwandten persönlich kennt und guten Kontakt pflegt. Egal wo sie wohnen. Dann haben „Neffen-Tricks“ und andere Märchen keine Chance!

„Ich glaube an den gesunden Menschenverstand wie an ein Wunder. Doch der gesunde Menschenverstand verbietet mir, an Wunder zu glauben.“ (Erich Kästner).

KLEINE WUNDER AUS DER FLASCHE

Der Frühling ist die Jahreszeit, die vielen von uns am besten gefällt. Alles beginnt zu sprießen und zu blühen, die Blätter werden wieder grün, erste Knospen zeigen sich und bei einem Rundgang durch den Garten kann man jeden Tag neue kleine Wunder entdecken.

Für viele jedoch bedeutet diese Jahreszeit eine große Herausforderung, da sie von Heuschnupfen geplagt werden. Da wird ein Spaziergang durch die Au oder alleine

schon durch den Garten zu einer Herausforderung. Das Ergebnis sind oft tränende, juckende Augen, eine rinnende Nase und heftige Niesanfälle.

Ätherische Öle können dabei unterstützend eingesetzt werden. Einzelne Öle wie Fenchel, blauer Eukalyptus, Lavendel, römische Kamille, Pfefferminze und Weihrauch können die Symptome lindern. Es gibt aber auch hervorragende fertige Ölmischungen, die man verwenden

kann, um sich und seinen Lieben den Heuschnupfenalltag zu erleichtern. Zur Anwendung wird empfohlen, die Öle entweder zu diffundieren oder zwei bis drei Tropfen des gewählten Öles auf die Handfläche zu tropfen, verreiben und den ganzen Tag über immer wieder einzuatmen.

Alle Einzelöle wirken entzündungshemmend, antibakteriell und reinigend. Bei Direktkontakt mit der Haut wird empfohlen, die Öle mit einem neutralen Öl wie z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl zu verdünnen, um eine mögliche Hautirritation gleich zu unterbinden.

Tipps und Vorschläge stammen aus dem Buch „Ätherische Öle – Nachschlagewerk“. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, oder das eine oder andere Öl gerne selbst ausprobieren wollen, können Sie mich gerne kontaktieren. Sollten Sie zu den betroffenen Allergikern gehören, kann ich Ihnen auch meine Unterstützung und Hilfe als Energetikerin anbieten, hier lassen sich viele Dinge lösen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen noch ein beschwerdefreies Frühjahr

Christa Wachswender
Humanenergetikerin, Kahi-Life-Coach
Tel.: 0664 59 18 310





Mit TCM gut durch den Frühling!



Baba Frühjahrsmüdigkeit - mit sechs Tipps zur TCM-Ernährung gut in den Frühling starten! Der Frühling wird in der TCM dem Element Holz zugeordnet. Nach der Winterruhe beginnt alles wieder zu wachsen und zu sprießen. Ich möchte Ihnen in dieser Ausgabe fünf Tipps aus der TCM-Ernährung geben, um die Frühjahrsmüdigkeit hinter sich zu lassen und mit voller Energie in den Frühling zu starten:

1. Die meisten Formen von Müdigkeit in der TCM sind Zeichen von Energie-, also Qi-Mangel. Die Frühjahrsmüdigkeit ist die Ausnahme, sie ist ein Zeichen der Leber-Qi-Stagnation. Das merkt man, wenn einem Bewegung trotz Müdigkeit guttut. Hat man sich einmal überwunden, fühlt man sich nach einem flotten Marsch wieder frischer und lebendiger. Ein weiteres Zeichen dafür wäre, wenn man gezielt und grantig ist.
2. Also: NIX GRANTL'N, sondern RAUS INS GRÜNE!
3. Apropos grün: Bringe die Farbe des Frühlings auf deinen Teller, das heißt: Iss mehr grüne Gemüsearten wie Broccoli, Stangensellerie, Spinat, Mangold,

Kresse, Sprossen, Kohlrabi, Rucola. Zum gekochten Mittagessen solltest du nun wieder als Beilage Salat essen. Kopfsalat, Vogelsalat, Löwenzahnsalat, Chicorée, Radichio sind jetzt besonders angesagt, da die Bitterstoffe überschüssige Feuchtigkeit und Hitze ausleiten (die Kekserl vom Winter). Mit der Menge sollte man jedoch aufpassen, wenn man zu Durchfall neigt oder einem ständig kalt ist. Gekochte Kartoffeln zum Salat mildern den kühlenden Effekt und machen ihn bekömmlicher. Alle grünen Kräuter die einem unterkommen bitte nun großzügig verwenden.

4. Iss jetzt Lebensmittel, die dem Organ Leber guttun, denn dieses Organ „regiert“ im Frühling. Kichererbsen, Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Staudensellerie, rote Rüben, grüner Spargel, Rosinen, Pastinaken, Brokkoli, Cashews, Äpfel, Radieschen, Rettich, Leinöl, Kernöl, Mungo Bohnen kann man beliebig kombinieren.

5. Der Geschmack „sauer“ sollte nun auch in keinem Essen fehlen. Aber Vorsicht! Zu viel Sauer bewirkt leider das Gegenteil und die Leber wird stark belastet. Wir sehen wieder einmal, dass die

Dosis das Gift ausmacht! Etwas Zitronen ins Trinkwasser, ein Löffel Sauerrahm zum Ofengemüse oder naturtrüber Apfelessig im Vogelsalat sind die richtige Dosis, die unsere Leber nun braucht. Vermeide aber vor allem jetzt im Frühling den täglichen frischen Orangensaft oder Shakes mit viel Joghurt, das belastet deine Leber stark und löscht obendrein noch dein Verdauungsfeuer, weil gerade diese beiden Lebensmittel extrem abkühlen.

6. Sei kreativ! Egal ob Singen, Musizieren, Malen, Tanzen - Hauptsache es macht Spaß!

Immer am ersten Neumond zwischen dem 21. Jänner und dem 21. Februar im Jahr beginnt das „chinesische Neue Jahr“. Es ist einem Tier und einem Element zugeordnet. Heuer begann am 1. Februar das Jahr des Tigers im Wasser-Element. Der Tiger steht für Mut, Energie, Durchsetzungskraft, das Element Wasser für Fruchtbarkeit und Fülle.

Liebe RagnitzerInnen, 2022 wird ein ganz besonderes Jahr!

Ihre TCM-Berglerin
Claudia Mandl-Eisner

Kinderecke / Elternecke:

**Aufstehen, es ist Frühling!
Hearst as net, wie die Zeit vergeht?**

„Das einzige Mittel, Zeit zu haben ist, sich Zeit zu nehmen“, stellte Winston Churchill fest und so ist es. Denn wenn man etwas nicht tun will oder mag, ist meist die Ausrede: „Ich hab jetzt keine Zeit“ parat. Die Kinder vertrösten, Besuche oder Telefonate aufschieben, ungeliebte Arbeiten liegen lassen, Sporttermine absagen, Arztbesuche hinauszögern usw. verursachen meist ein schlechtes Gewissen und müssen meistens später doch erledigt werden. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Um mehr Zeit zu gewinnen, soll möglichst früh in den Tag gestartet werden. Besonders im Frühling ist es wunderschön, früh aufzustehen. Jeder Morgen ist wie eine Wiedergeburt! Nicht jeder ist von Natur aus ein „Early Bird“, jedoch kann man langsam anfangen, am Abend früher ins Bett zu gehen, um sich der Wunsch-Aufstehzeit etappenweise anzunähern. Jeden Tag ein halbes Stündchen früher schlafen gehen und den Wecker am Morgen um diesen Schritt früher stellen. Den Kreislauf noch im Bett mit etwas Stretching oder Morgengymnastik in Schwung bringen und dann mit einer Sache in den Tag starten, auf die man sich freut. Nach einer Heiß-Kalt-Wechseldusche - über Unterschenkel und Arme - stressfrei mit den Kindern frühstücken, Musik hören, eine Dorfrunde laufen, Notizen für die Tagesziele machen ... jedem das seine. Der optimale Morgen mit Vogelgezwitscher und Sonnenschein birgt nicht nur enormes Potential für Körper und Geist, sondern auch jeden Tag die Hoffnung, dass es der schönste deines Lebens werden könnte! Mit der Zeit merkt sich das Gehirn den neuen Rhythmus und das frühe Aufstehen wird für alle zur Gewohnheit. Deshalb raus aus den Federn! Es lohnt sich „mit den Hühnern“ aufzustehen und ist bei jedem Wetter (nicht nur an Sonnentagen) ein Gewinn. „Be wise, early rise!“

Wer es sich einteilen kann, entschädigt sich zu Mittag nach einem leichten und gesunden Essen mit einem kurzen Nickerchen und konsumiert im Laufe des Tages so viel frische Luft wie möglich. Für das alles sollte man sich Zeit nehmen.



Vor allem: Nimm dir Zeit, um glücklich zu sein! Mich macht es schon glücklich, wenn in meiner Familie alle gesund und zufrieden mit ihrem Alltag sind. Das Heranwachsen und die Entwicklung der Kinder und Enkelkinder zu verfolgen, Interesse und Anteilnahme von klein auf mitzerleben, alle Höhen und Tiefen gemeinsam durchstehen, ist erfüllend und bereichernd. Sich von Herzen mitfreuen und mitteilen können, ist doppelte Freude sowie geteiltes Leid. Der Lauf des Lebens halt. Oft braucht es nicht viel, um glücklich zu sein. Die Lebensuhr tickt unaufhörlich weiter und die Kinder werden so schnell erwachsen! Deshalb bleibt keine Zeit, um Zeit zu verschenken oder zu vergeuden.

Es ist auch Zeit, dass wir zur Normalität zurückfinden und die „Krisen“ langsam hinter uns lassen. Ich vertraue mit Lioriot darauf, dass in einer Krise gescheite, intelligente Menschen immer weiter nach Lösungen suchen. Nur die Dummen suchen nach Schuldigen! Wenn wir mit Herz und Menschenverstand weiterhin zusammenhalten, miteinander reden, egal ob geimpft oder ungeimpft, und uns nicht unterkriegen lassen, wird es hoffentlich nicht mehr ewig dauern. Den Kindern und Jugendlichen Halt, Trost und Perspektiven geben und Zuversicht, dass es immer irgendwie weiter geht. Doch wenn sich trotzdem Verzweiflung und Depressionen einschleichen, soll man sich nicht scheuen, auch Hilfe und Unterstützung von außen zu holen.

Es ist wichtig, sich von Zeit zu Zeit daran zu erinnern, dass unsere Lebenszeit etwas sehr Kostbares ist, die Selbstfürsorge nicht vernachlässigt werden darf und auf „sich selbst“ zu vertrauen. Das Selbstvertrauen fördert neben der Selbstfürsorge unser eigenes Wohlbefinden und macht uns stark für die Stürme des Lebens. Wenn du dich selbst gut behandelst, werden es auch die anderen tun. Das Leben genießen und Freude und Spaß haben mit seinen Lebensmenschen, ist auch in Zeiten wie diesen möglich. Dazu braucht es nicht unbedingt einen Lotto Sechser, nur Zeit und gute Ideen. Wir wünschen nach dem Fasten eine hoffnungsvolle und frohe Osterzeit!

Josy Handl

Kostenlose und anonyme Anlaufstelle, um über Sorgen und Probleme zu sprechen: Telefon 147 oder www.rataufdraht.at (für Kinder und Jugendliche)

...und wieder gibt es Nachwuchs in unserer Gemeinde! Das Team von Ragnitzer Lebensart gratuliert den glücklichen Eltern!



Rosa Kaiser

St. Georgen, geb. am: 13.1.2022
Größe: 48 cm, Gewicht: 2470 g
Eltern: Susi Kaiser und Georg Hofstätter



Andrea Weber hat am 07.02.2022 die Prüfung zur Rettungssanitäterin in Leibnitz absolviert.



Wir gratulieren unserer Tochter Lena Lamisch herzlichst zur Rettungssanitäter Prüfung, die sie ehrenamtlich neben der Schule erfolgreich abgelegt hat. Deine Eltern sind sehr stolz auf dich!

1 JAHR „GRÜNES DACHL“ IN LAUBEGG

Liebe Ragnitzerinnen und Ragnitzer! Vor einem Jahr, genau am 27. Februar 2021, hat das Blockhäuschen mit den grünen Dachschildern an der Einfahrt zum Schloss Laubegg seine Tür geöffnet – und seitdem nicht wieder geschlossen!

„Unser Dachl“ wird es mittlerweile liebevoll genannt, nicht nur von uns Betreiberinnen sondern auch von den Lieferanten, vielen Nachbarn und Stammkunden. Das Grüne Dachl war als Ort gedacht, an dem das, was in unserer Region heranwächst, gedeiht und verarbeitet wird, unkompliziert und in großer Vielfalt für alle zugänglich ist. Heute – 1 Jahr später – ist das „Dachl“

genau das: ein Ort, dem sehr viel Wertschätzung von allen Seiten entgegengebracht wird, wo Menschen ungehetzt einkaufen können und der den wertvollen Produkten unserer regionalen Landwirte einen gemeinsamen Platz bietet.

Was hat sich getan in diesem Jahr? Das Dachl ist um einige Landwirte reicher geworden, die das Sortiment noch bunter machen. Die Brot-Tage haben sich erweitert, somit gibt es frisch gebackenes Brot, Gebäck und hausgemachte Kuchen und Mehlspeisen neben Montag, Mittwoch und Freitag früh, auch jeden Samstag und Sonntag. Je nach Saison und bevorstehenden Feier-

tagen gibt es viele kreative Ideen in unserer Geschenkecke. Auch Geschenkskörbe stehen immer parat – auf Wunsch werden diese auch individuell zusammengestellt. Und natürlich gibt es weiterhin alles für den täglichen Bedarf – von Nudeln und Getreideprodukten über Pestos, eingelegtes Gemüse, Marmeladen, Honig und Schokoladen bis hin zu Säften, Essig, Ölen und frischem Obst und Gemüse. Die Kühlschränke sind gut gefüllt mit Milch, Milchprodukten, Eiern, Fleisch- und Fischprodukten.

Das Fazit nach einem Jahr Grünes Dachl könnte freudvoller also nicht sein! Ein großes Danke an all jene, die von Beginn an an dieses Projekt geglaubt haben, allen voran unsere Landwirte! Danke aber auch an jeden, dessen anfängliche Skepsis ihn nicht davon abgehalten hat, dem „Dachl“ einen Besuch abzustatten, um sich vor Ort ein Bild zu machen, wie ein 24h-Laden mit Selbstbedienung sein kann. Danke euch allen für eure Neugier, euer Interesse, eure Treue, eure große Wertschätzung!



Die drei Schwestern Romana Fink, Martina Schneebacher und Petra Schneebacher

Anzeigenschluss für die kommende Ausgabe:
27. Mai 2022 - ragnitzerlebensart@gmx.at