

Mitgliedervorstellungen

Seite 6 bis 8

Tauschen oder  
Kaufen

Seite 9

Bericht vom Herbst-  
fest in Radenthein

Seite 5

Gipfelsieg beim  
zweiten Anlauf

Seite 9

Ernährungstipps für die dunkle Jahreszeit

Seite 10

Recycling Mode

Seite 10

Kräutertipps

Seite 11

Termine

Seite 12



## VORWORT

Zwei Möglichkeiten gab es im Spätsommer bzw. Frühherbst, Gemeinschaft in nicht alltäglicher Umgebung zu erfahren: einmal Ende August, als wir - immerhin zu dritt – den Gipfel des Grimming stürmten, und dann Anfang September, als einige wenige TauscherInnen dem Ruf nach Radenthein folgten, um dort – gemeinsam mit einer sehr aktiven Oberkärntner

Ortsgruppe - unser Herbstfest zu feiern. (Zu beiden Ereignissen gibt es Berichte in dieser Ausgabe der Marktzeitung). In beiden Fällen sollten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit erhalten, gemeinsam mit ähnlich Denkenden ein paar unvergessliche Stunden zu erleben.

Wir, die Wenigen, die daran teilnahmen, haben lange gerätselt, warum das Interesse an solchen Angeboten derart gering ist.

Wird die Marktzeitung von vielen gar nicht gelesen? Besteht kein Interesse, andere TauscherInnen persönlich kennen zu lernen, da man bei Bedarf zur Marktzeitung greifen kann?

Warum sind es immer nur Wenige, die sich beim monatlichen Stammtisch treffen?

Die globale Krise der internationalen Finanzmärkte sollte uns eigentlich zu denken geben. Vieles spricht dafür, dass uns Zeiten bevorstehen, in denen radikales Umdenken gefragt sein und wieder **vermehrt Nachbarschaftshilfe und bargeldloser Austausch von Fähigkeiten an Bedeutung gewinnen wird** – eine große Chance in einer als Bedrohung empfundenen weltweit stattfindenden Veränderung.

Nicht Geldvermehrung und Zinsen sind für uns ein Thema, sondern gegenseitige Wertschätzung für unsere Talente nach dem Grundsatz „**Eine Stunde von mir entspricht einer Stunde von dir.**“

Es wäre ein erstrebenswertes Ziel für das kommende Jahr, wenn sich eine wachsende Zahl von Gleichgesinnten dieser Herausforderung stellen würde.

Linde Reichmann

## Inhalt

- 3 Außenhandel  
Talentebuchungen
- 4 Projekt [www.neuesgeld.com](http://www.neuesgeld.com)
- 5 Interviews  
Herbstfest in Radenthein
- 6 Martina Kirsch  
Brigitte Hildegard Suppanz
- 7 Gerda Kaufmann  
Helene Trattnig - Das Ehrenamt  
Stammtische Regionalgruppe Klagenfurt
- 8 Der Biobote
- 9 Gipfelsieg beim zweiten Anlauf - Gerhard Reibling  
Tauschen oder Kaufen - Velika Schiffer
- 10 Recycling Mode - Gerhard Reibling  
Ernährungstipps für die dunkle Jahreszeit - E. Dillinger
- 11 Kräutertipps - Elisabeth Mitter
- 12 Termine

## Impressum

**Herausgeber und Medieninhaber (Verleger):** Talentetausch Kärnten, Karawankenblickstraße 3/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel.: 0660/2498320, Email: [info@tauschkreis-kaernten.at](mailto:info@tauschkreis-kaernten.at), Homepage: [www.tauschkreis-kaernten.at](http://www.tauschkreis-kaernten.at)

**Redaktion:** Die Teammitglieder vom Talentetausch Kärnten. Die Inhalte der einzelnen Artikel stellen die Meinung des jeweiligen Autors dar, die nicht mit der Meinung der Redaktion identisch sein muss. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge ohne Angabe von Gründen zurückzuweisen. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

**Fotos:** Seite 1, 2, 5 und 6: Weber Roland, Seite 4: [www.neuesgeld.com](http://www.neuesgeld.com), Seite 6: Brigitte Hildegard Suppanz, Seite 7: Gerda Kaufmann, Seite 6: Helene Trattnig, Seite 9: Linde Reichmann, Seite 10: Jupp Voglgruber, Seite 10: Elisabeth Mitter, Seite 11: Evelyn Dillinger

**Layout und Druck:** Weber Roland, Pischeldorferstraße 145, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

**Druckauflage:** 400 Stück - Nachdruck jederzeit möglich

**Erscheinungsintervall:** 3 x pro Jahr

## Teammitglieder

### Kontaktperson

#### Aufnahme neuer Mitglieder

**Christa Zwitter**

Karawankenblickstr. 3/2

9020 Klagenfurt

Tel: 0660/24 98 320

Email: [christa.zwitter@chello.at](mailto:christa.zwitter@chello.at)

### Öffentlichkeitsarbeit

**Hans Peter Premur**

Kath. Pfarramt, 9201 Krumpendorf

Tel: 04229/2392

Email: [khg@aon.at](mailto:khg@aon.at)

### Markteinträge und Buchungsaufträge

**Renate Maier**

Waidmannsdorferstraße 102

9020 Klagenfurt

Tel: 0699/19 14 16 90

Email: [renate.maier@chello.at](mailto:renate.maier@chello.at)

### Organisation der Veranstaltungen

**Dagmar Rauberger**

Pamperlallee 73, 9201 Krumpendorf

Tel: 04229 / 3451

Email: [dagmar.rauberger@utanet.at](mailto:dagmar.rauberger@utanet.at)

### Programmierung der Community und Webmaster der Homepage

**Roland Weber**

Pischeldorferstr. 145, 9020 Klagenfurt

Tel: 0676/400 41 17

Email: [office@SchwarzerKater.at](mailto:office@SchwarzerKater.at)

### Schriftführerin

**Linde Reichmann**

Kirschhofweg 9, 9020 Klagenfurt

Tel: 0463/261522 oder

0699/11 03 13 67

Email: [lindereichmann@gmx.at](mailto:lindereichmann@gmx.at)

Für Fragen, Wünsche, Anregungen und auch Kritiken stehen Ihnen die Teammitglieder gerne zur Verfügung.

## Wichtige Informationen zum überregionalen Tauschen

Vor Abschluss eines Tauschgeschäftes mit einem fremden Tauschkreis ist in jedem Fall unser Teammitglied **Roland Weber** (Email: [office@SchwarzerKater.at](mailto:office@SchwarzerKater.at) oder Tel. 0676 400 411 7) zu kontaktieren, denn es muss von ihm festgestellt werden:

- ob der fremde Tauschkreis **mit uns in Geschäftsverbindung steht**, und das Außenhandelskonto im entsprechenden Kontorahmen weiter belastet werden kann.
- ob der Tauschpartner **Aktives Mitglied** in seinem Tauschkreis ist

**Ab sofort gelten ausnahmslos folgende fixe Regeln für Tauschgeschäfte außerhalb unseres Bundeslandes**

Diese Maßnahme gilt zu Ihrem Schutz, damit Missbrauch ausgeschlossen wird.

Außenhandels-Tauschgeschäfte, die nicht über Roland Weber abgewickelt werden, werden nicht anerkannt und demnach auch nicht verbucht!

**WICHTIG!** für Tauschgeschäfte über das Außenhandelskonto müssen **4 Buchungsbelege** für den Übertrag der Talente ausgefüllt werden: für die beiden Tauschpartner je einen und für die Buchhaltungen der beiden Tauschkreise je einen. Erst wenn die Tauschstunden von den Buchhaltungen beider Tauschkreise verbucht sind, gilt der Tausch als erfolgt! Darum ist es wichtig einen Buchungsschein möglichst bald der eigenen Talente Buchhaltung zukommen zu lassen. Online-Talenteüberweisungen an fremde Tauschkreise sind nicht möglich!

## Info über Talente-Überweisungen bzw. Buchungen

Wie komme ich, bzw. mein Tauschpartner zu den Talenten?

Da gibt es 2 Möglichkeiten:

**Mittels Buchungsschein:** Alle Mitglieder erhalten bei Eintritt, bzw. mit den Zwischenaussendungen oder Marktzeitungen so genannte Buchungsscheine, die in 3 Segmente aufgeteilt sind und 3x ausgefüllt werden müssen.

Den ersten Schein erhält unsere Kontoführerin, Fr. Renate Maier (per Post oder bei einem Stammtisch oder einem Fest), den zweiten Schein erhält der Käufer und den dritten der Geber der Ware oder Dienstleistung. So hat jeder der Beteiligten eine Kontrolle. Sollten Dir die Buchungsscheine ausgehen, bitte wende Dich an eines der Teammitglieder.

**Mittels Internet:** Unter dem Link Talentebuchung kannst Du auf der Homepage des Tauschkreises, nach Eingabe Deiner Kontonummer und des Passwortes, welches Du zugeschickt bekommen hast, eine Buchung durchführen. Zur Kontrolle, ob Deine Buchung durchgeführt worden ist, bekommst Du sofort ein entsprechendes E-Mail zugeschickt. Bitte schau auch regelmäßig Deinen Kontoauszug im Internet an. Du kannst ausschließlich von Deinem Konto auf ein anderes Konto buchen, NICHT aber von einem fremden Konto auf Deines!

## TALENTETAUSCHLADEN

einzigartig in Österreich  
in der  
**ÖKO - AGENTUR  
"GRÜNES AUGE"**

Ergasse 39  
9300 St.Veit/Glan

Nähe Krankenhaus

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag

9.00h - 12.00h

15.00h - 18.00h



Im Tauschladen können alle Mitglieder ihre Waren kaufen und verkaufen, Eigenwerbung betreiben und andere Mitglieder kennenlernen.

Weiters besteht die Möglichkeit kleine Feiern oder Kurse im Rahmen der Geschäftszeiten anzubieten und abzuhalten.  
Ansprechpartner: Gerhard Reibling Tel.: 04212 33550

## Die Kette der Freundlichkeiten

Tun Sie einem anderen Menschen – möglichst jemandem, der das nicht erwartet – etwas Gutes: einen Anruf, Blumen, ein Buch, eine CD, einen Besuch machen, einen Einkauf für sie oder ihn erledigen, ihn oder sie zum Essen oder zum Kaffee einladen, oder lassen Sie sich sonst etwas Nettes für die Person einfallen. Je fantasievoller, um so besser. Stellen Sie dem Beschenkten aber eine Bedingung: Er darf sich nicht bei Ihnen revanchieren, sondern soll das bei einem anderen Menschen tun. Und dort geht es unter derselben Bedingung weiter.

## Neu im Verein ?

Die Teammitglieder helfen Ihnen gerne die Startschwierigkeiten zu überwinden. Nutzen Sie auch Stammtische in Ihrer Nähe.

## Projekt: [www.neuesgeld.com](http://www.neuesgeld.com)

„Money makes the world go round“

### Geld regiert die Welt! – Doch wer regiert das Geld?

Alles in der Welt dreht sich rund ums Geld. Wir gehen „Geld verdienen“ und nicht etwa „Urlaub verdienen“ oder „Essen verdienen“. Viel Geld besitzen ist der Traum der meisten Menschen, ermöglicht es doch, ein Leben mit all seinen Annehmlichkeiten zu führen. Geld ist Symbol für Wohlstand, Luxus, Freiheit, Sicherheit, Macht,... Geld wird heute einem Götzen gleich verehrt, dient als Gottesbild oder Religionsersatz und mutierte gar zu einer Droge – der „Gier nach mehr“.

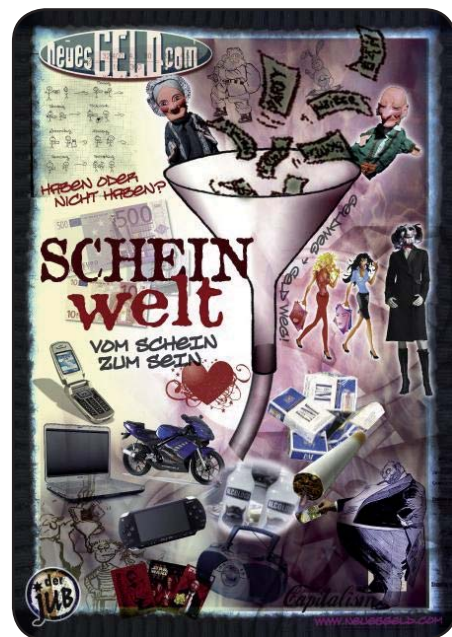
Doch obwohl Geld unser aller Leben weitgehend bestimmt und wir es täglich mehrfach für unterschiedlichste Transaktionen verwenden, wissen wir oft viel zu wenig Bescheid darüber. Geld ist nach wie vor ein großes Tabuthema. Es ist nicht nur eine der genialsten Erfindungen der Menschheit, sondern gleichzeitig Ursache unserer größten Probleme. 99% der Menschen sehen das „Geldproblem“ aber nicht. Die Politik sieht es nicht, die Wissenschaft sieht es nicht, die Ökonomie sieht es nicht, es wird sogar als „nicht existent“ erklärt. Solange wir aber unser Geldsystem nicht als ursächliches Problem für Kriege und Umweltzerstörung erkennen, ist eine sozialökologische Wende nicht möglich.

### Neues Geld - Geld ist gestaltbar

Geld ist die Grundlage unserer hoch arbeitsteiligen Gesellschaft und hat diese erst ermöglicht. Anders als oft behauptet, ist es aber nicht einfach nur ein Schmiermittel der Wirtschaft – es ist auch weit mehr als Banknoten, Münzen oder die Ziffern auf dem Kontoauszug. Geld gestaltet Gesellschaft. „Wirtschaften“ erfolgt nach „Spielregeln“, die von Menschen geschaffen wurden und von denselben auch wieder geändert werden können, so sich die einmal gewählten Regeln als nicht dienlich erwiesen haben.

Geld entspricht in der Analogie zum menschlichen Körper dem Blut der Ökonomie, das idealerweise störungsfrei im Kreislauf zirkuliert und die Wirtschaft im erforderlichen Ausmaß mit dem notwendigen Tauschmedium versorgt. Der Mensch verfügt aber nicht nur

über eine Blutbahn, sondern auch über ein Lymphsystem mit weißen Blutkörperchen, die dafür sorgen, dass die Immunabwehr funktioniert und der Organismus gesund bleibt. So können komplementäre, ergänzende Zahlungssysteme dazu beitragen, einen gesellschaftlichen Organismus gesund zu halten. Regional gültige Zahlungsmittel können in einer entgrenzten, globalisierten Welt die Zellmembran bilden, die erst ein Überleben der kleinen Einheit ermöglicht. Jeder Gärtner weiß, dass es im Gewächshaus besser gedeiht als auf freiem Feld – ergänzende Zahlungsmittel können Regionalwirtschaft stärken und schützen so vor dem rauen Wind der neoliberalen Globalisierung. Es stellt sich dabei eine Reihe von Fragen, so z.B.: Was ist Geld denn eigentlich? Wofür brauchen wir Geld überhaupt, und was sind die jeweiligen Funktionen des Geldes? Wie entsteht Geld, und was bewirkt es? Was macht es mit uns Menschen eigentlich?



Webseite : <http://www.neuesgeld.com>

### Die Demokratisierung der Finanzwirtschaft

Sobald sich eine kritische Masse in der Bevölkerung über die grundlegende Wirkung und Bedeutung des Geldsystems bewusst geworden ist und auch die Möglichkeiten zur Veränderung desselben erkannt hat, werden auch die Gesetze diesen Erkenntnissen folgen und ein noch besseres, dem Menschen und der Natur dienliches Geldsystem ermöglichen.

Historische Beispiele und eine Vielfalt von bestehenden und teils recht unterschiedlichen Zahlungssystemen beweisen, dass dies heute schon möglich ist.

Um eine Veränderung zum Wohle der gesamten Menschheit und unseres Planeten zu erwirken, braucht es informierte Menschen, die für ihre Rechte eintreten. Dazu soll das Projekt neuesGELD.com beitragen.

Das Team, das das Projekt neuesGELD.com umsetzt: Plakat-Grafik: Alex Mey, Texte: Veronika Spielbichler, Georg Pleger, Jutta Seethaler, Michael Graf, Rudo Grandits.

## Die Interviews sind ausgewertet

Ich möchte mich recht herzlich bei allen bedanken, die mir ihre Zeit und das Interesse mir etwas über sich und den Tauschkreis zu erzählen entgegengebracht haben. Entschuldigen möchte ich mich bei den Menschen, die mir ihr Interesse an einem Interview mitgeteilt haben und bei denen ich mich dann nicht mehr gemeldet habe. Dies geschah nicht aus persönlichen Gründen, sondern weil sich, während ich Interviews führte erst oft der nächste konkrete Schritt herauskristallisierte.

**Sehr berührt haben mich** die Begegnungen mit euch TauscherInnen und Tauschern, die von einem gegenseitigen Wohlwollen getragen waren.

Da mich das Fertigstellen dieser Arbeit neben meiner Familie sehr gefordert hat, habe ich mich aus den Tauschaktionen zurückgezogen und kehre jetzt wieder zurück.

Die genaue Fragestellung meiner Masterarbeit war: „**Wie wirken sich sozio-**

**ökonomische Unterschiede in einem Tauschkreis aus.**

**Am Beispiel des `Talentetausch Kärnten`.**“

In Normalsprache übersetzt heißt das : Wie wirken sich unterschiedliche Einkommens und Vermögenssituationen, unterschiedliche Lebenssituationen (z.B. alleinerziehend und/oder familiär sehr eingebunden und/oder in Pension, oder arbeitslos, oder sehr beschäftigt, oder körperlich beeinträchtigt und/oder ...) unterschiedliche Biografien unterschiedliche Bildungsgrade (einfacher Arbeiter, ... Akademiker ...) auf den Zugang und die Nutzung des Talentetauschkreises aus.

**Interessant war für mich** dabei besonders, ob sich Ungleichverteilungen von Ressourcen in einem Tauschkreis anders auswirken als sich diese im herkömmlichen Wirtschafts- und Gesellschaftsleben auswirken.

Um das herauszufinden beschäftigte ich mich theoretisch mit den Themen **Resourcenanstellung**: bezog mich dabei auf die „Theorie des Sozialen Raums“ des französischen Soziologen Bourdieu

**Engagement**: wobei ich die Voraussetzungen, die Motivation und die Formen

von Engagement unterschied.

**Ökonomische Handlungsorientierungen**: wo ich mich auf die Mikroökonomie Biesecker beziehe, die zwischen erfolgsorientiertem, verständigungsorientiertem und sorgorientiertem Handeln unterscheidet.

**Praktisch führte ich** mit 9 sehr unterschiedlichen Mitgliedern des `Talentetausch Kärnten` Interviews durch, wo ich mir im Vorfeld Fragen überlegte die für die Fragestellung meiner Arbeit wichtig waren.

Alle Interviews fanden in einer recht entspannten Atmosphäre statt. Nachdem ich alle Interviews abgetippt (transkribiert) hatte, machte ich mich mit der Methode der qualitativen Inhaltsanalyse auf die Suche nach Übereinstimmungen und sich herauskristallisierenden Themen quer über alle Interviews.

Ich bin gerne bereit im Rahmen von Regionalgruppen mehr über das zu erzählen, was sich aus den Interviews herauskristallisiert hat.

**Eveline Kriechbaum**

Kontakt: eveline.kriechbaum@gmx.at

## Herbstfest 2008 in Radenthein

Am 13. September 2008 fand das Herbstfest des Kärntner Talente-Tauschkreises statt.

Die Teilnehmer waren überrascht, welche Vielfalt an Kräutern sie dort vorfanden. Das Wissen von Frau Mitter über jedes Kräutlein beeindruckte sehr.

Nach der **Besichtigung des Türkhauses**, dem Museum und der Videoinstallation ging es weiter entlang des **Mühlenwanderwegs** und

Mühlenwanderweg.

Das **Nachmittagsprogramm** fand dann in der Tagesstätte des AHA statt.

Musik, Möbel, Kunst, Literatur, Mitfahrgelegenheiten, Renovierungshilfen, PC-Beratung usw. ohne Geld in Anspruch nehmen wollen, dann informieren Sie sich



Beim **Vormittagsprogramm** führte uns Elisabeth Mitter durch den **Kräutergarten** am Türkhaus in Kaning.

endete mit einer zünftigen **Friggajause**, zubereitet am Grill von Roswitha Pertl, der Geschäftsleiterin der Arge



**Geboten wurde:** Tauschmarkt, Gesichtsmassage, Gemüsemarkt, Likörverkostung, Haare schneiden, Messer schleifen, Herstellen von Kräutersalzen u. v. a. m.

unter [tauschkreis-kaernten.at](http://tauschkreis-kaernten.at) unter „Kontakt“ oder über unsere Marktzeitung.

Wir haben oder suchen für alles eine Lösung! Testen Sie unser Angebot.

Wenn Sie Dienstleistungen, Urlaub, BIO-Nahrungsmittel,

**Dannehl Wolf**

## Martina Kirsch



Hallo!

Ich heiße Martina Kirsch und wohne in Viktring. Obwohl ich jetzt schon einige Jahre Mitglied im Kreis der Talentierten bin, kenne ich und kennen mich leider noch zu wenig Leute. Daher hab ich beschlossen mich vorzustellen und Euch meine Talente etwas näher zu bringen.

Seitdem mein Sohn in den Kindergarten geht und ich wieder halbtags arbeite, habe ich Zeit mich meinen Talenten (diverse Hausarbeiten, Handarbeiten und Maniküre) zu widmen.

Abends schaue ich gern fern. Das ist meiner Meinung nach auch der ideale Zeitpunkt um zu bügeln. Ja ich bügle gerne! Da aber bei drei Leuten nicht so

viel Wäsche anfällt, wie ich gerne vom Fernseher verbringe, würde ich mich auch über ihre Wäsche freuen. Sie bringen mir ihre Wäsche (inklusive Wäschekorb und Kleiderbügel) und ich bügle, wie sie es gerne haben wollen.

Manchmal kommt es vor das ein Reißverschluss kaputt wird, dann müssen Sie ihre Hose nicht wegwerfen! Wenn sie mir einen neuen, passenden Reißverschluss mitbringen, kann ich diesen gerne für Sie einnähen. Oder Sie haben eine neue Hose gekauft, die zwar supertoll passt, aber doch etwas zu lang ist? Auch das ist kein Problem und kann gemeinsam mit Ihrer Bügelwäsche von mir erledigt werden, gerne kürze ich auch Anzug- oder Uniformhosen.

Vor 8 Jahren habe ich begonnen Fingernägel zu modellieren. Schöne und gepflegte Hände sind die Visitenkarte einer Frau. Dazu gehören auch schöne Fingernägel. Genau die kann ich Ihnen zaubern, und zwar so das fast niemand merken wird, dass es künstliche Fingernägel sind, sondern es wird sie jeder bewundern wie natürlich ihre Nägel aussehen. Oder Sie wollen Lange und auffällige Fingernägel? Auch kein Thema, denn Sie bestimmen die Länge, Form, Farbe und Design.

Damit ihre Fingernägel lange schön bleiben, kann ich Ihnen auch gerne bei kleinen Hausarbeiten, wie zum Beispiel Fenster putzen behilflich sein. Zwar mag ich Hausarbeiten eigentlich nicht so gerne, aber Fenster putzen gehört zu meiner \*liebsten\* Hausarbeiten.

Als mein Sohn auf die Welt kam, hab ich ihm einen kleinen, blauen Teddybär gestrickt. Er liebt ihn heiß und nimmt sein Kuschtier überall hin mit. Vielleicht kennen Sie auch ein Kind, das sich über so einen kleinen Spielgefährten freuen würde. Sie bringen mir einfach die passende Wolle in einer schönen Farbe und ich kann dem Teddybär Leben einhauchen. Jetzt im Winter stricke ich auch gerne Socken, so die richtig kuschelig warmen Socken, gerade richtig für die kalte Jahreszeit. Für Kinder mache ich gerne Anti-Rutsch-Socken. Sie bringen mir die Wolle und die Maße und ein paar Tage später kriegen Sie die fertigen Socken von mir!

Nun möchte ich meine Vorstellung abschließen und würde mich über zahlreiche Anfragen von Euch freuen.

**Martina Kirsch**

Mitglieds-Nr.: 410

Tel: 0650 531 33 51

E-Mail: [martina@schleinzer.us](mailto:martina@schleinzer.us)

## Brigitte Hildegard Suppanz



BUNTHEIT erleben  
BEISTAND erleben  
ERFAHRUNGEN sammeln  
ERSTE Hilfe  
GUTES wahrnehmen  
RUHE spüren  
LIEBEVOLLES miteinander  
ACHTSAMKEIT  
ERLEBNISREICHE Momente

TRAUER zulassen  
INSELGEFÜHL  
UMSTÄNDE betrachten  
TRÄUME wiederfinden  
NEIN sagen  
UFER wahrnehmen  
GLANZ in den Augen wiederentdecken  
NEUE Wege finden  
GLÜCKLICHE Augenblicke erleben

Ich über mich:

Ich bin seit 26 Jahren als Volksschullehrerin tätig. Außerdem habe ich eine abgeschlossene Ausbildung in Gestaltpädagogik und bin Dipl. Lebens und Sozialberaterin. Meine Kraftquellen: Die herrliche Gottesnatur, Gespräche und Begegnungen mit Menschen, Bücher und vieles mehr...

**BRIGITTE HILDEGARD SUPPANZ**

Dipl. Pädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin und -Beraterin  
Adelenweg 1/1, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463/230216

## Gerda Kaufmann



Ich bin Volksschullehrerin in Pension und führe den Haushalt meiner 94-jährigen Mutter in Bad Kleinkirchheim. In den letzten Jahren schloss ich verschiedene Ausbildungen in Österreich und Deutschland ab: als Expertin für Schüssler Mineralsalze und Antlitzanalyse, als Fasten- und Gesundheitstrainerin, Nährstoff- und Anti-Aging-Beraterin, als Kräuterfachfrau und Fußreflexzonenmassage-Therapeutin. Mein Wissen gebe ich vor allem in Vorträgen weiter, biete aber auch Fuß-

flexzonenmassage und Antlitzanalysen an. Ich zeichne und male gerne. Zum „Talente-Tausch“ stelle ich meine Aquarelle zur Verfügung. Mit meinen eigenen Texten (Gedichte, Geschichten, Rätseln) gestalte ich Lesungen und Beiträge zu Adventfeiern.

**Gerda Kaufmann**  
Regionalkreis-Radenthein  
Weberweg 3  
9546 Badkleinkirchheim  
Tel. 04240 8651

## Das Ehrenamt

Teil 2 - Fortsetzung aus Zeitung Nr. 36 vom 15. Juni 2008

Anschließend an den Artikel in der letzten Marktzeitung möchte ich Euch in den nächsten beiden Ausgaben etwas über die Hospizbewegung und die Diakonie Kärnten erzählen. Diese beiden großen Organisationen sind die „Haupt-Inanspruchnehmer“ ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Das Motto der Hospizbewegung lautet: „Hilfe in schweren Stunden“. Entsprechend diesem Motto leisten wir Trauerbegleitung- Begleitung sowohl Sterbender als auch trauernder Angehöriger. Tod und Trauer sind in unserer Gesellschaft immer noch Tabuthemen, obwohl wir jeden Tag wieder daran erinnert werden - wir brauchen nur die Zeitungsberichte zu lesen.

Hält man sich vor Augen, mit wie viel Liebe ein Mensch INS Leben begleitet wird, so wird schnell der Gedanke be-

greiflich, dass mit genauso viel Liebe ein Mensch auch AUS dem Leben begleitet werden sollte. Niemand sollte am Ende seines Lebensweges allein und einsam sein. Und ich glaube, dass das auch niemand will. Eine Hand, die die eigene hält, hat etwas ungemein tröstliches und kann die Angst, die naturgemäß da ist, etwas lindern.

Oft sind die Angehörigen angesichts des nahenden Abschieds hilflos und mit der Begleitung des Sterbenden überfordert - sie brauchen selbst Unterstützung, um die Situation bewältigen zu können. Wir Hospizmitarbeiter stehen beiden Parteien zur Seite - und mit unserer Hilfe wird es oft den Angehörigen erst möglich, einen geliebten Menschen bis zuletzt zu begleiten. Man darf ja nie vergessen - es ist ein Abschied für immer - und jene, die zurückbleiben, dürfen zum Schmerz nicht auch noch das Gefühl haben, versagt zu haben.

Natürlich bedarf diese Tätigkeit einer gründlichen Ausbildung. Diese wird von



der Hospizbewegung in den einzelnen Bezirken immer wieder angeboten. Es scheint in der Bevölkerung ein Umdenkprozess eingesetzt zu haben - erfreulicherweise wird die Ausbildung verstärkt in Anspruch genommen. Dennoch - die Nachfrage nach ehrenamtlichen Mitarbeitern übersteigt das Angebot immer noch bei weitem!

**Helene Trattng 545**  
Regionalkreis Radenthein

## Stammtisch Regionalgruppe Klagenfurt

Der nächste Termin steht unter dem Motto:  
**Talentierte Vorweihnacht**

Wir wollen das vorweihnachtliche Tauschen heuer nicht nur dem Zufall überlassen.

Deshalb seid Ihr alle eingeladen, Dinge mitzubringen oder anzufertigen, die als Weihnachtsgeschenke getauscht werden können.

Gerade Kekse, Lebkuchen, Trockenfrüchte, Nüsse, Baumbehang, Gestricktes und Gestichtes, Kalender u.a.m. könnten am 18.12. fertig sein und die Besitzer wechseln.

Tauschen lassen sich auch Rezepte, (Koch)Bücher und evtl. Baum- bzw. Tischschmuck, um dem heurigen Fest ein anderes Aussehen zu geben.

**Also: nützt die Gelegenheit, Eure Talente anzubringen bzw. welche zu verdienen!**

**Dienstag, 16. Dezember 2008**  
**19 – ca. 21 Uhr**  
**in der KHG, Neptunweg 12**

## Der Biobote

Frau Oswald geht einkaufen. Mit dabei sind ihre zwei lebenslustigen und aufgeweckten Kinder. Lisa, gerade mal ein Jahr alt und ihr 3 Jahre älterer Bruder Andreas. Mama, Mama, Mama ... Frau Oswald liebt ihre Kinder. Ganz wichtig ist ihr natürlich die gute und ausgewogene Ernährung der beiden nimmermüden Schätze. Frau Oswald legt großen Wert darauf, biologisch hochwertige LEBENSMITTEL einzukaufen. Frau Oswald kauft vormittags ein. Am Nachmittag schlafen Lisa und Andreas. Ja, Frau Oswald geht einkaufen und das ist immer wieder mal der pure Stress: Kein Parkplatz zu finden - heute wie gestern - Kinder einpacken und wieder auspacken und wieder einpacken und bei glühender Hitze in fünf Geschäfte hetzen ... jedes Mal anstellen und warten und die kleinen ‚Quängler‘ trösten und bei Laune halten. Zu Hause angekommen - verschwitzt und ordentlich genervt - bemerkt Frau Oswald: ‚Oje, ich hab die Milch vergessen ...!‘ Frau Oswald war einkaufen. Frau Oswald hat Stress!

### Die gute Alternative...

Wir, eine Gruppe von 30 Biobauern, die vorwiegend aus Kärnten kommen bringen Ihnen feine biologische Produkte aller Art direkt ins Haus. Einlegegemüse, manche aus dem Burgenland (Weine mit Falstaff-Prämierung), andere Vorarlberg (z. B. g'smackiger Bergkäse) oder auch aus Italien (Pasta, Olivenöl, Aceto Balsamico...). Lieferanten können nur anerkannte Biobetriebe werden. Wichtig ist, dass wir nahezu alle unsere Bauern schon lange Zeit persönlich kennen.

**Die GEMÜSEKISTE** - eine feine Mischung bester Gemüsesorten. Unser Gemüse stammt vorwiegend aus Österreich/Kärnten. Um Ihnen auch in den Übergangsjahreszeiten und im Winter Abwechslung bieten zu können, beziehen wir auch Gemüse von anerkannten Biobetrieben aus Italien. Wir stellen die Kiste je nach Saisonangebot zusammen. ( Gurken oder Tomaten im Winter aus geheizten, energie- verschwendenden Treibhäusern gibt's natürlich nicht.) Im Winter gibt es auch Lagergemüse zu bestellen und selbstverständlich sind individuelle Zusammenstellungen nach telefonischer Vereinbarung möglich.

**Oje! Stressgemüse ... In fast jeder Familie** gibt es das Phänomen ‚Stressgemüse‘: Schon wieder Spinat, den keiner essen und kochen mag ... Bitte geben Sie uns diese Sorten bekannt, wir werden uns bemühen, Ihnen Alternativen in die Kiste zu legen.

**BESTELLUNG** - Wir bieten Ihnen 2 Möglichkeiten:

\* Sie geben uns während der Bürozeiten entweder persönlich am Telefon, per Fax oder per e-mail Ihre Bestellung bekannt. Bürozeiten: Montag und Freitag von 9 - 15 Uhr.

\* Abobestellung: Sie bestellen aus dem Sortiment einige Produkte fix, die dann wöchentlich oder auch 14-tägig geliefert werden. Falls Sie auf Urlaub fahren, die Lieferung nicht benötigen oder etwas ändern möchten, bitten wir SIE, uns Bescheid zu sagen.

**ABBESTELLUNG:** Falls Sie für längere Zeit nichts brauchen, umziehen usw. und nichts mehr benötigen, sagen Sie uns bitte Bescheid. Wir bitten Sie, das Leergut bei der letzten Lieferung herzurichten, damit wir es abholen können.

**MÜSSEN SIE BEI DER LIEFERUNG ANWESEND SEIN?** Nein, wir bitten Sie aber, dem Lieferanten zu zeigen, wo Sie die Produkte hingestellt haben möchten. Wichtig wäre es, dass die Lieferung vor Nässe, Hitze, Sonneneinstrahlung, Katzen und Hunden geschützt ist. Für Milchprodukte, Fleisch oder Brathühner ist es sinnvoll, vorsichtshalber eine Kühltasche herzurichten. Bitte richten Sie uns außerdem das Leergut, das Sie zurückgeben möchten, an einem Platz her, der für uns bei der Lieferung auch zugänglich ist.

**RECHNUNG** - Sie erhalten bei der Lieferung immer einen Lieferschein, mit dem Sie die Produkte kontrollieren können. Außerdem wird das ausgegebene und retournierte Leergut immer dort eingetragen. Die Gesamtrechnung kommt immer nach dem Monatsende und ist mit dem beigelegten Erlagschein einzuzahlen. Falls der Erlagschein ‚einmal Füße bekommt‘, würden Sie uns sehr helfen, wenn Sie beim Ersatzschein die Rechnungsnummer dazuschreiben würden, damit wir keine ‚Geisterbeträge‘ am Konto haben. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre Rechnung per Bankeinzug zu begleichen.

### WANN WIRD WO GELIEFERT?

**Auslieferung Mittwoch:** Villach Stadtgebiet, Fürtitz, Riegersdorf, Bodensdorf, Feldkirchen Moosburg, oberes Görttschitztal ab Brückl, Wieting, Guttaring

**Auslieferung Donnerstag:** Kappel, Althofen, St. Georgen am Längsee, Wölfnitz, Krumpendorf, Pörschach, Velden, Wernberg, Rosegg, Faakersee, St. Jakob im Rosental, Schiefling am See, Ludmannsdorf, Köttmannsdorf, Maria Rain, Viktring, St. Veit

**Auslieferung Freitag:** Maria Saal, Klagenfurt Stadt unteres Görttschitztal, Magdalensberg

### Mindestbestellsumme

Ab € 20 wird frei Haus geliefert, ohne zusätzliche Kosten. Bei Bestellungen darunter wird eine Lieferpauschale von € 2,50 verrechnet. Bezahlung zu 100% in Talenten möglich

**1 Euro = 13,7603 Talente.**

**Das Bioboten Team**

## STAMMTISCH- TERMINE

Wir treffen uns regelmäßig in den Regionen

in **Klagenfurt:**

jeden 3. Dienstag im Monat

in **Radenthein:**

jeden 1. Donnerstag im Monat

in **Völkermarkt:**

jeden 3. Samstag im Monat

in **Villach:** wird überlegt, wie es weitergehen soll

und dann gibt es noch:

Tausch und Plausch im

**Klagenfurter Kreis:**

jeden 1. Samstag im Monat

**Die genauen Daten findest**

**Du in dieser Zeitung**

**unter " TERMINE "**



## Gipfelsieg beim zweiten Anlauf

Bergwochenende im steirischen Ennstal  
(29.- 31. August 2008)



Der Berg Grimming 2.351 m, hat auf mich als Naturburschen sehr oft einen gewissen Reiz ausgeübt. So war ich vor einigen Jahren mit Bekannten schon auf mittlerer Höhe in Richtung Gipfel unterwegs als Schlechtwetter-Einbruch uns damals aber zur Umkehr zwang.

Heuer im Frühjahr hat mir Linde Reichmann von ihrem verträumten Häuschen in Pürgg, am Fuße des Grimblings, erzählt

und da habe ich mich sofort für diese Expedition (war in der TTK- Marktzeitung Nr. 35 auf Seite 13 angeboten) bei ihr angemeldet.

Mehrere andere TTK-Mitglieder hatten sich auch dafür interessiert letztendlich war ich dann jedoch der Einzige der hier wirklich mit dabei war. Gemütlich und



entschleunigt bin ich am Freitag mit der Bahn angereist. Samstag Früh am Morgen gings dann los und unter fachkundiger Bergführung von Linde und Winfried waren wir zu Mittag am Gipfel dieses mächtigen Felsklotzes im steirischen Ennstal. Angenehmes Wetter bescherte uns eine wunderschöne Aussicht auf die umliegende Gegend und der Abstieg über eine

andere Route war dann noch ein ganzheitliches Erlebnis. Nach 2 mal Nächtigung und Verpflegung bei Linde u. Winfried gab mir Linde am Sonntag Vormittag noch eine kunsthistorische Führung durch das romantische Pürgg. Die Zeit um Mittag verbrachte ich im Museum von Schloss Trautenfels und am späteren Nachmittag durfte ich mit Linde u. Winfried über den landschaftlich schönen Sölkpass nach Kärnten mitfahren.



Auf diesem Wege noch einmal „DANKE“ für dieses menschlich bereichernde Wochenende.

**Gerhard REIBLING**

## Tauschen oder kaufen?

Die Idee des Tauschens war es, die mich damals angezogen hat. Die Idee des „anderen“ Marktes, wo wir gegenseitig austauschen, miteinander teilen, was wir geben und nehmen von gleich zu gleich. Das hat was sehr Befreiendes. Das ist das Schöne daran. Das gefällt mir.

In den letzten Tagen wollte ich mir was Gutes tun und stöberte die verschiedenen Wohlfühlangebote durch. Dabei bemerkte ich, **dass 1 Stunde bei den verschiedenen Mitgliedern unterschiedlichste Talentewerte hat.**

**Ich kam in die Situation, dass ich selbst für 1 Stunde viel mehr Talente zahlen müsste als ich für 1 Stunde für meine Leistung verdiene.** Wie die Wortwahl schon ausdrückt, der Talentetauschkreis war in dieser Situation **kein Tauschkreis mehr, sondern ein Kaufgeschäft**, bei dem ich am besten aussteige wenn ich möglichst viel ansammle und mich möglichst hoch verkaufe. Für eine Weile hörte und spürte auch die dazu passenden Gedanken und Gefühle aufsteigen, wie „bin ich blöd, dass ich so wenig verlange“ oder „ich bin jetzt benachteiligt“ oder „ich fühle mich frustriert und verdrossen“ oder „ich muss auch mehr verlangen damit sich´s auszahlt“ ... Aber will ich das überhaupt? Und macht es überhaupt einen Sinn für mich? Nein. Das würde nur dazu führen, dass ich mitmache, die Preise gegenseitig hochzutreiben, Konkurrenz und Kate-

gorien von ärmer und reicher und mehr und weniger wert zu verfestigen. Genau davon haben wir schon genug. Ich möchte das Andere, das ist der Reiz, das ist das Experiment. die andere Wertschätzung, die mich berührt, eben

### tauschen statt kaufen

Also ich bin für einen einheitlichen Tauschwert für 1 Stunde für alle. Darüber hinaus ist individueller Handelsraum für Materialaufwand, Fahrtkosten usw. So ist es stimmig. So kann sich was entwickeln, was mein Bedürfnis nach einer kooperativen Gemeinschaft mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung nährt, die nicht auf Leistung gekoppelt mit Gewinn und Verlust beruht.

Tauschen macht Freude. Und Tauschen kann unterstützen in vielerlei Hinsicht.

So ist es ja auch entstanden oder? und so ist es auch Vision.

**WIE FÜHLT SICH DAS FÜR EUCHAN, WAS MEINT IHR DAZU?** Ich freue mich über eure Kommentare.

**Velika Schiffer**  
velika.schiffer@gmx.net  
0650 4406066

## Recycling-Mode

Von meiner ersten Idee bis zur Umsetzung vergingen mehr als 10 Jahre- aber jetzt hab ich auch dieses Projekt dank Elisabeth Voglgruber verwirklichen können.



Offiziell verkaufe ich schon lange keine Gebraucht-Bekleidung mehr in meiner Öko-Agentur, aber immer wieder erhalte ich von netten Kunden einzelne Stücke aus interessanten und hochwertigen Stoff-Materialien. So fanden sich im Laufe der Zeit auch 5 Stück verschieden farbige Jeans bei mir ein. Eigentlich Ladenhüter- da von den Größen und vom Schnitt her nicht mehr passend und auch nicht modisch genug... Mit viel Feingefühl und großem handwerklichen Können hat nun E. Voglgruber (unter Mithilfe von Marianne Jordan) diesen 5 Hosen ein neues Leben einge-

haucht und daraus eine kunstvolle Jacke für mich zusammengenäht. Aus gebrauchten Wegwerf-Produkten entstand so ein neues Bekleidungs-Einzelstück mit Geschichte, welches mich bis zur Verbraucht-Phase auf meinem weiteren Lebensweg begleiten wird. Ich bin für die Umsetzung dieses Projektes sehr dankbar, habe Elisabeth ^zwischen durch nie nach dem Preis dieser Arbeit gefragt und mir war es sehr wichtig, mit dieser Sache Bewusstseinsbildung zu betreiben. Nach Fertigstellung meiner Jacke sagte mir dann Elisabeth (was mich sehr berührte) dass ihre Arbeit von vielen Leu-



ten nicht geschätzt wird und auch nichts wert sei- und ich ihr eigentlich nur die

Hälfte ihrer 40 Arbeitsstunden bezahlen sollte (müsste) und sie dann aber nichts mehr für den TTK tun werde.



Jedenfalls sage ich dir liebe Elisabeth hier auf diesem Wege nochmals „DANKE“, es ist eine sehr gute Arbeit- du hast mir damit eine sehr große Freude zu meinem 52igsten Geburtstag gemacht und ich bezahle dir 2 Extra-Stunden dazu.

Ich selber bin es mir nämlich wert, für gute Dinge/Waren von netten Menschen aus nächster Umgebung faire Preise zu bezahlen!

**Gerhard REIBLING**

## Kräutertipps

**SPITZWEGERICH:** Plantago lanceolata Fam. Plantaginaceae

**Vorkommen:** häufig auf Magerwiesen, Wegrändern. Neben dem Spitzwegerich gibt es auch den mittleren- alpen- sand- und natürlich auf fast allen Wegrändern den BREITWEGERICH. Die Indianer nennen ihn die Pflanze des weisen Mannes! Da wir mit unseren Schuhsohlen die Samen verbreiten.

**SAMMELGUT:**  
frische Blätter, Wurzeln und Samen

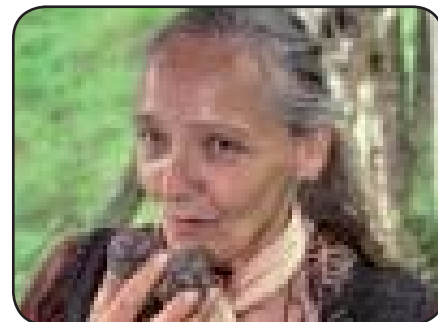
**INHALTSSTOFFE:**  
Schleim-, Gerb- und Bitterstoffe, Harz, Kieselsäure, Aucubin, ätherische Öle,

pflanzliches Antibiotikum etc.

**ANWENDUNG:**  
Gegen Verschleimung und Erkrankungen aller Atmungsorgane, Wundheilmittel, Insektenstiche, Leber und Blasenleiden, blutreinigend und zur Stärkung unseres Immunsystems. Die Samen wirken auch sanft abführend.

**VERWENDUNG:**  
Als Frischpflanzensaft, Teeaufguss, zu Wildkräutersuppen, Blätterauflage bei Verbrennungen, Blasen und Schnitten.

**KRÄUTERBUTTER:**  
¼ kg Butter, etliche frische Blätter vom Spitz- und Breitwegerich und 5 grüne Samenstände vom Breitwegerich. Gartenkräuter wie Petersilie, Kerbel ect.



Kräuter gut mixen, nach Geschmack salzen und mit der Butter gut verrühren. Kalt stellen und zum Grillgut servieren.

**SPITZWEGERICHSIRUP:** einmal anders!  
Man nimmt ein Rexglas schichtet abwechselungsweise zerkleinerte Spitzwegerichblätter und Zucker hinein. Fest

andrücken. Zum Schluss muss immer der Zucker sein. Das Glas gut verschließen und für 10 bis 12 Wochen in der Erde eingraben. Danach das Ganze leicht erwärmen, abfiltrieren und in kleine saubere Gläser füllen.

Bei Husten 2 bis 3-mal täglich 1 TL täglich nehmen.

## TINKTUR:

zum Einreiben nach Insektenstichen!  
Man nimmt reinen Alkohol aus der Apotheke 60% oder einen Kornschnaps

38%.und gibt es in ein weithalsiges Glas mit Schraubverschluss. Dazu gibt man frische zerkleinerte Spitz-und Breitwegerichblätter. Man benötigt für einen ¼ Liter eine gute Handvoll Pflanzen. Das Ganze stellt man in einem dunklen Platz für 3 Wochen. Öfters schütteln. Danach Abfiltrieren und bei Bedarf mit einem Wattestäbchen auf die gestochene Stelle auftragen. Hochprozentiger Alkohol sollte verdünnt werden. Praktisch wäre auch eine Sprühflasche.

In der Volksheilkunde haben die Wegerichpflanzen einen hohen Stellenwert. So werden sie auch gerne bei Ohren-, Kopf- und Zahnschmerzen mit viel Erfolg verwendet.

Eine schöne Zeit wünscht Euch die  
Kräuterlis!

**Elisabeth Mitter**  
(Kräuterfachfrau)  
Regionalkreis Radenthein

## Ernährungstipps für die dunkle Jahreszeit

Von Evelyn Dillinger, Ernährungsberaterin

Die Tage werden kürzer, das Klima kälter und unfreundlicher, wir bekommen immer mehr Appetit auf kalorienreiche Nahrung und legen Speckpölsterchen zu.

### Dagegen gibt es ein paar **einfache Tricks:**

Zum Frühstück komplexe Kohlehydrate essen, die den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ins Stimmungstief abfallen lassen, wie z.B. Müsli, Vollkornbrot oder Vollkornsemmeln. Wer leicht friert, macht sich einen Getreidebrei aus Hafer- oder Hirseflocken mit fettarmer Milch, süßt mit Honig, gibt eine zerdrückte Banane oder einen geraspelten Apfel und einen Löffel gemahlene Nüsse hinzu und fertig ist ein Powerfrühstück, das lange vorhält und gute Laune macht.

Hafer ist geballte Kraft („den sticht der Hafer“), Hirse enthält neben vielen anderen wertvollen Inhaltsstoffen vor allem Kieselsäure (wichtig fürs Bindegewebe) und Bananen heben den Serotoninspiegel.

**Möglichst wenig** „leere“ Kohlehydrate, wie sie in Weißmehlprodukten (Gebäck, Kuchen, Brot, Semmeln etc.) enthalten sind, essen. Sie machen nur kurzfristig satt, indem sie den Blutzucker schnell in die Höhe treiben. Wenn dann der Zuckerspiegel wieder abfällt, stellt sich erneut Heißhunger ein, und so beginnt ein Teufelskreis. Lieber zwischendurch frisches Obst, Joghurt, Topfen oder Vollkornpro-

dukte mit wenig Zucker essen.

**Auch Nüsse** sind im Herbst und Winter eine gute Zwischenmahlzeit, denn durch die zunehmende Kälte verbraucht der Organismus auch mehr Fett.

**Bei Müdigkeit** und/oder Lust auf Süßes ist Kakao ein idealer Ersatz für Kaffee und Kuchen. Mit oder ohne Sahne, aber bitte nicht die Fertigmischungen mit viel Zucker! Kakao hebt die Stimmung durch Anteile von Theobromin, Theophyllin und geringe Spuren von Koffein. Kakaopulver enthält deutlich weniger Fett als Schokolade. Also lieber eine Tasse Kakao trinken als eine Tafel Schokolade essen. Und wenn es schon Schokolade sein muss (das enthaltene Fett in Verbindung mit viel Zucker gibt den unvergleichlichen Schmelz auf der Zunge und manchmal braucht man das eben), dann sollten wir lieber zur Bitterschokolade mit mind. 50 % Kakaoanteil greifen.

### Rezept für einen wärmenden Kakao-Trunk:

1 geh. TL Kakaopulver (ohne Zucker)  
1 Messerspitze Chilipulver  
1 Messerspitze Zimt  
1 TL Vanillezucker  
250 ml Milch (evtl. ½ Milch, ½ Wasser)

Milch in einem kleinen Topf erhitzen, Kakaopulver mit etwas kaltem Wasser anrühren und mit einem Schneebesen in die Milch rühren. Vanillezucker dazu geben und ohne kochen 5 min. ziehen lassen. In der Tasse mit einem Klecks Schlagobers und Chilipulver garnieren. Oder Schlagobers weglassen und eine Prise Chili oder Pfeffer unterrühren.

**Den gleichen Effekt wie Schokolade,**



Süßigkeiten, Kakao, Kaffee – nämlich Hebung der Stimmungslage – hat ein Spaziergang an der frischen Luft. Durch das Licht (auch bei Wolken und Regen) und die Bewegung wird ebenfalls der Serotoninspiegel im Blut angehoben und wir fühlen uns frischer, fröhlicher und ausgeglichener.

**Zum Abendessen** eignen sich jetzt Suppen und Eintöpfe in allen Variationen. Bitte beachten, dass Fertigsuppen jede Menge Zusatzstoffe enthalten und meist zu viel Salz. Lieber eine Bio-Gemüsebrühe verwenden und frische Zutaten nach Wahl dazu geben (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken, Gemüse aller Art, mageres Fleisch etc.)

**Zum Nachtisch** einen Pudding oder einen süßen Topfen, dann braucht man beim Fernsehen nicht mehr naschen. Als Einschlaftrunk gilt immer noch warme Milch mit einem Löffel Honig. Wer das nicht mag, ein alkoholfreies Bier tut es auch (Alkohol stört den Schlaf!).

**Evelyn Dillinger**  
Regionalkreis Radenthein

# TERMINE

<b>Jeden Donnerstag</b> ab 18:45 Uhr	Klagenfurt, Katholische Hochschulgemeinde	<b>Wöchentliches Meditieren</b>	Hans-Peter Premur 04229/2392
<b>Do, 04. Dezember 2008</b> 17:00 bis 19:00 Uhr	Radenthein Cafe Alte Villa	<b>Radentheiner Stammtisch</b>	Wolf Dannehl 04246/4269
<b>Sa, 06. Dezember 2008</b> 09:00 bis 12:00 Uhr	Klagenfurt Kaufmannngasse 11	<b>Tausch und Plausch im Klagenfurter Kreis</b>	Eva Liegl 0650/5736612
<b>Di, 16. Dezember 2008</b> 19:00 bis 21:00 Uhr	Klagenfurt, Katholische Hochschulgemeinde	<b>Klagenfurter Stammtisch</b>	Hildegard Enzinger 0463/29585
<b>Sa, 20. Dezember 2008</b> 10:00 bis 12:00 Uhr	Völkermarkt Pfarrkirche St. Magdalena	<b>Jauntaler Stammtisch</b>	Katharina Zablatnik 04221/2536
<b>So, 21. Dezember 2008</b> ab 18:00 Uhr	Klagenfurt Don Bosco Kirche	<b>Thomasmesse Die Stille finden</b>	Hans-Peter Premur 04229/2392
<b>Sa, 03. Jänner 2009</b> 09:00 bis 12:00 Uhr	Klagenfurt Kaufmannngasse 11	<b>Tausch und Plausch im Klagenfurter Kreis</b>	Eva Liegl 0650/5736612
<b>Do, 08. Jänner 2009</b> 17:00 bis 19:00 Uhr	Radenthein Cafe Alte Villa	<b>Radentheiner Stammtisch</b>	Wolf Dannehl 04246/4269
<b>Mi, 14. Jänner 2009</b> 19:00 bis 22:00 Uhr	Villach Nikolaigasse 27/1	<b>Jour Fix: Anders wirtschaften - anders leben</b>	Walther Schütz 04242/2461
<b>Sa, 17. Jänner 2009</b> 10:00 bis 12:00 Uhr	Völkermarkt Pfarrkirche St. Magdalena	<b>Jauntaler Stammtisch</b>	Katharina Zablatnik 04221/2536
<b>Di, 20. Jänner 2009</b> 19:00 bis 21:00 Uhr	Klagenfurt, Katholische Hochschulgemeinde	<b>Klagenfurter Stammtisch</b>	Hildegard Enzinger 0463/29585
<b>Do, 05. Februar 2009</b> 17:00 bis 19:00 Uhr	Radenthein Cafe Alte Villa	<b>Radentheiner Stammtisch</b>	Wolf Dannehl 04246/4269
<b>Sa, 07. Februar 2009</b> 09:00 bis 12:00 Uhr	Klagenfurt Kaufmannngasse 11	<b>Tausch und Plausch im Klagenfurter Kreis</b>	Eva Liegl 0650/5736612
<b>Di, 17. Februar 2009</b> 19:00 bis 21:00 Uhr	Klagenfurt, Katholische Hochschulgemeinde	<b>Klagenfurter Stammtisch</b>	Hildegard Enzinger 0463/29585
<b>Sa, 21. Februar 2009</b> 10:00 bis 12:00 Uhr	Völkermarkt Pfarrkirche St. Magdalena	<b>Jauntaler Stammtisch</b>	Katharina Zablatnik 04221/2536
<b>Do, 05. März 2009</b> 17:00 bis 19:00 Uhr	Radenthein Cafe Alte Villa	<b>Radentheiner Stammtisch</b>	Wolf Dannehl 04246/4269
<b>Sa, 07. März 2009</b> 09:00 bis 12:00 Uhr	Klagenfurt Kaufmannngasse 11	<b>Tausch und Plausch im Klagenfurter Kreis</b>	Eva Liegl 0650/5736612
<b>Di, 17. März 2009</b> 19:00 bis 21:00 Uhr	Klagenfurt, Katholische Hochschulgemeinde	<b>Klagenfurter Stammtisch</b>	Hildegard Enzinger 0463/29585
<b>Sa, 21. März 2009</b> 10:00 bis 12:00 Uhr	Völkermarkt Pfarrkirche St. Magdalena	<b>Jauntaler Stammtisch</b>	Katharina Zablatnik 04221/2536

**Weitere Termine und nähere Informationen über diverse Veranstaltungen sind auf unserer Homepage [www.tauschkreis-kaernten.at](http://www.tauschkreis-kaernten.at) unter dem Menüpunkt Termine!**