

## Samariterverein Lenk

## Fit durch den Winter mit praktischen Kneippanwendungen

Tipps und Anregungen für den Alltag von Katharina Thiele, dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin. Öffentlicher Vortrag am 25. November 2013 im Schulhaus Lenk

«Das Beste, das man gegen die Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.»

Kneippen basiert auf den fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, welche sich

gegenseitig unterstützen und ergänzen und zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

Es ist für die ganze Familie eine erstklassige Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern, auf angenehme und wohlthuende Art und Weise die Selbstheilungskräfte zu stärken und Befindlichkeitsstörungen zu beheben. Wie schnell zum Beispiel ein kaltes Arm- oder Bein bei Müdigkeit, Kopfschmerzen

oder Kreislaufproblemen Linderung verschafft, ist absolut verblüffend.

Und ...Husten, Heiserkeit, Grippe, muss das sein? Beugen Sie vor und entdecken Sie Kneipps Gesundheitslehre.

Sie lernen einfache Anwendungen, wie Abhärtungsübungen, Waschungen und Bäder kennen, welche von jung und alt, einfach und kostengünstig im Alltag durchgeführt werden

können.

Um praktische Übungen mitzumachen wird empfohlen, ein kleines Frottiertuch mitzunehmen.

Zusammen mit Katharina Thiele freut sich der Samariterverein auf viele interessierte Zuhörer. Beugen wir vor, denn der nächste Winter ist nicht mehr weit entfernt. Der Vortrag ist kostenlos (siehe Inserat).

SAMARITERVEREIN LENK

## PROPOS

### Der Sitz aller Gefühle ist der Magen

Das weiss auch der Chef von Swiss Alpine Herbs AG in Däststetten, Ueli Grünig: «Eine Küche ohne Kräuter ist seelenlos – reine Zweckernährung» sagte Grünig kürzlich in einem Interview.

Als Kräuter werden küchensprachlich Pflanzen bezeichnet, deren Blätter und Blüten frisch oder getrocknet als Gewürze Verwendung finden.

Diese trockene Definition sei zwar richtig, meint der Kräutermann aus Däststetten, treffe aber bei weitem nicht das, was Bergkräuter vermitteln: Nämlich feine Geschmäcker, Emotionen, Träume, Wohlbefinden... kurzum: Genuss pur.

Ueli Grünig ist ein Mann, der nicht so schnell aufgibt; bis sich der Erfolg mit seinen Kräuterprodukten eingestellt hat, hat es Einiges länger gedauert, als ursprünglich kalkuliert.

Heute wird das grosse Know how im Kräuteranbau an die Bergbauern weiter gegeben und in enger, langjähriger und nachhaltiger Partnerschaft bauen diese Bauern kleine, duftende Kräuterkulturen im Berggebiet an. Durch das Kultivieren von Kräutern in unserer Alpenregion ermöglicht die SAH heute 80 Bergbauern ein wichtiges zusätzliches Einkommen und leistet damit auch einen wertvollen Beitrag zur sinnvollen und wichtigen Landschaftspflege.

Die hohe Qualität der Simmentaler Alpenkräuter hat sich sogar bis nach England herumgesprochen: Anton Mosimann der Schweizer Starkoch in London, der das Hochzeitsessen für Kate und William kredenzt hat, ist Kunde der SAH.

Die Swiss Alpine Herb AG ist auch überzeugter Partner von «AlpKultur Simmental»:

Die Natur, der Mensch, die Alp- und Berglandwirtschaft und ein nachhaltiger Tourismus prägen das weite Simmental. Unsere Bewohner sind stolz auf ihre Traditionen und ihre Herkunft. Hinter dem Begriff AlpKultur steht die Idee, das Alp- und Bergwirtschaftsleben zu unseren Gästen zu bringen und Vergessenes, Bestehendes und Zukünftiges erlebbar zu machen. Brauchtum zum Anfassen und Staunen will AlpKultur vermitteln.

Übrigens: Besuchen Sie doch bei der Fahrt durch Däststetten mal den Fabrikladen und holen Sie sich Ihre Kräutermischung oder einen feinen Alptee direkt vor Ort ab. Jürg Engi

### Volksschule Lenk

## Suppentag der 1.–4. Klasse

Am Mittwoch, 6. November fand auf dem Kronenplatz an der Lenk der traditionelle Suppentag statt.

Die Schülerinnen und Schüler wachsen mit zunehmendem Alter in all die Aufgaben, die das Projekt Suppentag mit sich bringt, hinein. In den ersten beiden Jahren gestalten sie die Werbeplakate und helfen mit, die Gemüseberge zu rüsten und kleinzuschneiden. Ab der 3. Klasse begeben sie sich auf Bestellsammlung und lernen auch fremde Personen höflich anzusprechen, sich und das Begehren vorzustellen, Bestellungen aufzunehmen oder sich halt auch abweisen zu lassen.

Am Montag vor dem Verkaufstag wird alles Gemüse im Werkraum der Schule und in der Kronenküche verarbeitet. Wir dürfen Ihnen hier zwar nicht das Suppenrezept unseres Chefkochs Konrad Hofmann verraten, aber so viel darf geschrieben werden: Es sind gut 200 kg Kartoffeln, 28 kg Lauch, 35 kg Zwiebeln, und je 25 kg Rüebli und



«Bloss nichts verschütten...»

Sellerie verarbeitet worden. Auch etwas Knoblauch darf nicht fehlen. Dieses Jahr haben die Kinder ausserordentlich geschickt und schnell gearbeitet. Herr Hofmann hat in der Krone kaum mit dem Tempo der Kinder mithalten können, als er die Sellerie vorgeschnitten hat. Sogar die Unmengen Kartoffeln sind bis zum Mittag alle verarbeitet, dies ist in den letzten Jahren nie mehr der Fall gewesen!

Was am Dienstag in der Kronenküche geschehen ist, bleibt des Kochs Geheimnis. Das Ergebnis sind 560 Liter Kartoffelsuppe, die am Mittwoch zum Verkauf bereitstehen. Für die meisten Kinder ist der Verkaufstag der Höhe-



«Wie viel soll ich jetzt rausgeben?»

punkt des Projektes. Hier wird einiges von ihnen erwartet: Suppe schöpfen, ohne die Finger des Partners, der den Topf hält, zu verbrennen und möglichst genau die Liter abmessen ist die Aufgabe der «Suppen-Beauftragten». «Die Wurst-Leute» müssen Wienerli von Schweinswürsten unterscheiden können und die korrekte Anzahl auf dem Teller zum Kunden bringen. Ergriffen werden die Würste nur mit Einweghandschuhen – wie bei den Profis. «Hätten Sie die Würste gern in der Suppe oder separat?» Auch dies will geklärt sein.

Ganz wichtig – wie überall – sind die Finanzen: Einkassieren und Rückgeld berechnen ist die Aufgabe des einen «Verkaufskindes», während das andere die Kundin auf der alphabetischen Bestellliste sucht und ihre Bestellung

in Auftrag gibt. Natürlich haben unsere Kunden tatkräftig und geduldig mitgeholfen, damit am Schluss auch wirklich alles stimmt.

Und so war es auch, die Berechnungen für die Suppe gingen auf, das Wetter zeigte sich von einer angenehmen Seite als vorhergesagt und alles verlief ohne grössere Zwischenfälle. Wir danken herzlich allen Suppenesser/innen, der Familie Wälti, die uns günstige Kartoffeln organisiert hat und natürlich unserem Küchenchef Konrad Hofmann, der jedes Jahr viel Zeit und Herzblut für uns investiert.

Jetzt freuen wir uns auf den Dezember, dann wird uns der Erlös die Carfahrt nach Bern finanzieren. Dort besuchen wir im Stadttheater die Aufführung «Kleiner König Kalle Wirsch».

GABRIELA SCHMOCKER



«Die Augen musst du auch rausschneiden!»