

Eine Zeitung der  
Mediengruppe

**MIRAVITA**  
Innviertel

freiwillige Spende  
Herbst/Winter 2018

# Schreibraum

Nußbaum



*Beginn der Baustelle  
„Begegnungsraum“*

**MIRAVITA**  
Innviertel

*Wunderschöne  
Adventkränze,  
Weihnachtsartikel zum  
Verschenken oder Selbst  
genießen, kulinarische  
Köstlichkeiten aus eigener  
Produktion und Süßiges  
liebvoll verpackt aus dem  
Hause MIRAVITA Innviertel  
warten auf Euch.*

Freitag

**23.11.2018**

14:00 – 19:00 Uhr

anschließend gemütlicher  
Ausklang an der  
Glühweinhütte

Besuch vom  
**Miravita-  
Christkind!**

- ... Heißgetränke am Glühweinstand,  
Kaffee und Kuchen, kleine Speisen*
- ... frisch gebackene Bauernkrapfen von  
den Schildorner Bäuerinnen*
- ... musikalische Umrahmung*

**Weihnachtsmarkt**

Hacksperr 28  
4924 Waldzell  
[www.miravita-innviertel.at](http://www.miravita-innviertel.at)

*Ferienaufenthalt  
2018*



FÜR UNS IST DIE ECHTHEIT DIESER ZEITUNG SEHR WICHTIG. AUS DIESEM GRUND WERDEN TEXTE, DIE VON DEN KLIENTINNEN VERFASST WERDEN AUCH OHNE KORREKTUR ÜBERNOMMEN. DAS HEISST TIPP U. RECHTSCHREIBFEHLER WERDEN **NICHT VERBESSERT**. DIESE TEXTE SIND IN **KURSIV GEHALTEN UND GRÜN!** NUR SO KANN SELBSTBESTIMMTES LEBEN UND INTEGRATION FUNKTIONIEREN.

„SO WIE ICH BIN, WERDE ICH ANGENOMMEN“

- GENAU DAS WOLLEN WIR VERMITTELN.

Viel Spaß beim Lesen!!

Das Nussbaum-Team

## Erster Besuch der Lebenshilfe Mattighofen

*besuch von emaligen kolegen von der  
Weberei Matighofen mit 5v Personen  
Kerstin, Stefan*

*Gottfrid und zwei jungen Damen sie sind mit  
den Grünen Dienst busß gekommen und sind  
ca 4r Stunden*

*Geblieden Die haben mit uns Kaffee getrunken  
Kuchen*

*Geessen und zu Mittag geessen und Si haben  
sich diese*

*Ganzen Gruppen und das ganze Haus  
Nussbaum angeschaut sie hatten sich gefreut  
das si mich wider*

*Gesehen haben und gratulirten mir zum  
Geburtstag Den 65zigsten Gruß und Dank vür  
den Schönen Tag*

*Geschrieben am 26,09,2018 Euer Klaus  
PoPP*

*Weberknecht Schriftsteller*



# Zweiter Besuch der Lebenshilfe Mattighofen

Bericht von 25.10.2018 ehemalige Arbeitskollegen von der Fördergruppe sind mit Den grünen Dienstbuß Andreas, Michaela, Tanja, Artur, Christian, Tobias, Renate, Fabian, Johana, die Kollegen haben Ca eineinhalb stunden fahrzeit gehabt bei uns hatte es Ihnen ser gut gefallen Si haben mit uns Kuchen geEssen Und Kaffee getrunken und ich Klaus habe ihnen die ganze Werkstadt gezeigt und mir sind noch Spazieren gegangen das hatte allen gutgefallen  
Gruß und Dank für den Schönen besuch sagt Klaus PoPP Weberknecht Schriftsteller



Geschrieben: Klaus PoPP

Weberknecht  
Schriftsteller



Ein großes DANKE an

**Moser Johann**, der jedes Jahr zu Weihnachten einen Betrag von **500 Euro** an Miravita spendet. Von diesem Betrag wurden Gegenstände wie Therapiegeräte, Spiele oder Mobiliar für unsere Klienten gekauft. Auch heuer dürfen wir uns wieder über eine Spende von ihm freuen.

Nochmal ein herzliches Dankeschön  
an HANS !!! 😊

Petra Mair



**Wir möchten uns dafür bedanken, dass unsere Rentner aus dem Wohnhaus Miravita immer wieder zu den Seniorennachmittagen eingeladen werden. Sie freuen sich jedesmal sehr darüber, wie der nachfolgende Bericht von Klaus zeigt.**

*Klaus Popp den 15.10.2018*

*Bericht über die Einladung beim Schmiedwirt  
Huber .*

*Wir kamen um 1400 uhr beim Wirt Huber im  
Gasthaus an wir suchten einen Platz.*

*Und dan kamm der Bürgermeister von Waldzell  
und Verteilte gutscheinzettel*

*Und dan kamen 5v Musik Damen mit  
Ziehharmonika und Gitarre und Notenblätter*

*Und dan kamen die kälnerinen und namen  
Die Bestellung auf und blachten was zum Trinken  
und zum Essen .*

*Und dann am Jeder seinen Platz ein .*

*Sogleich hate der Bürgermeister eine  
Ansprache gehalten und die Musikantinen  
Haten Auch eine Ansprache gehalten*

*Wir waren zu 3t Josef,Hilde, und ich Klaus PoPP Es  
waren sehr viele Personen*

*Die Musikantinen machten eine Wunderbaremusik  
si Sangen Lider ksstantzel*

*SchNaterhüpferl und Jodeten auch noch dazu*

*Und wir hatten ser viel spaß Gruß und Dank für den  
wunderschönen Samstag nachmittag den  
13.10.2018 sagt Euer Klaus PoPP*

*Geschrieben Am 15.10.2018 Weberknecht*

*Schriftsteller*

# Sportaktivitäten bei Miravita Hacksperr

## Ausschnitt aus einer sportlichen Woche

### Die Woche in kurzen Blitzlichtern...

**Am Montag** waren wir Radfahren. Bei strahlendem Sonnenschein wurden die Drahtesel gesattelt. Wie man sieht war es ein Riesenspaß. Tour de France, wir kommen!!!!



**Am Dienstag** wurden beim Nordic Walking die „Wanderschuhe“ angezogen. Die Stöcke und Smovey Ringe wurden im Takt der Schritte geschwungen. Es wurde geblödt, gelacht und versucht, beim Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“ den richtigen Ton zu treffen, was natürlich nicht immer gelang und noch mehr Kichern und Gelächter hervorrief.



**Am Mittwoch** wurde das Racket geschwungen. Anfangs war den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Skepsis anzumerken. Wie soll man mit diesem komischen Schläger den kleinen Filzball über das Netz bugsieren?? Nach anfänglichen Misserfolgen kam es dann relativ rasch zu ersten Erfolgserlebnissen. Die Bälle wurden akkurat getroffen und auch zielgerichtet über das Netz gespielt. Einhellige Meinung: „Wenn wir weiterhin so trainieren, fahren wir bald nach Wimbledon!“



Der **Donnerstag** lud bei strahlendem Sonnenschein zu einem längeren Sprint ein. Der nächste Marathonlauf kann kommen, wir sind gerüstet!



Am **Freitag** dann das Ende der sportlichen Woche, Boccia. Zielgerichtet wurde geworfen und anschließend mit dem Zollstock auch die genauen Abstände zur kleinen Zielkugel gemessen. Alle waren mit großem Eifer bei der Sache. Markus unser Trainer hat dann noch die Schwierigkeit erhöht, als um ein Hindernis (Baum) gespielt werden musste. Der Ehrgeiz war geweckt, aber es kann leider immer nur eine Mannschaft gewinnen!

In Summe kann man sagen, dass die Motivation sich sportlich zu betätigen sehr groß ist. Nicht zuletzt durch die Mundpropaganda der Teilnehmer werden die Teilnehmergruppen von mal zu mal größer. In diesem Sinne, „wir bleiben in Bewegung!“



Markus Forstner



## Mein Jahr beim Miravita

*Mein Jahr im Miravita war sehr schön. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht Berichte für unsere Zeitung zu schreiben. Ich bin froh dass ich so viele Freunde gefunden habe und auch alle Betreuer sind echt nett und cool. Ich war sehr froh dass ich meine besten Freunde habe weil ich mit euch so viel Spaß gehabt und ihr seid mir echt ans Herz gewachsen. Ich danke euch das ich bei euch war ihr fehlt mir und ich werde die Zeit mit euch nie vergessen und immer im Herzen tragen ich habe euch lieb. Alle Betreuer werde ich auch vermissen ihr habt mich immer gefordert und gefördert ich danke euch dafür sehr.*



# Beginn der Baustelle „Begegnungsraum“



Miravita darf sich über einen **Raum der Begegnung** freuen. Ein Ausbau des Innenhofs ermöglicht uns Workshops, Seminare oder Veranstaltungen anzubieten. Ab Jänner können Projekte aller Art für ein Miteinander geplant werden. **Gemeinsames** Kreatives Gestalten, Spaß am Erstellen eigener Werke und gegenseitiges Kennenlernen ist unser Ziel.

Dabei steht das Zusammenführen der Allgemeinheit und unserer Klienten im Fokus!

„Raum der Begegnung“ ist ein gefördertes Projekt der  
„**LEADER** Mitten im Innviertel“



# KRÄUTERKUNDE



## LORBEER

### Steckbrief und Herkunft

Diese Heilpflanze stammt aus der Familie der Lorbeergewächse und man findet diese ursprünglich in Kleinasien und im Mittelmeerraum. Sie zeichnet sich durch folgende Merkmale aus: die Pflanze wird bis zu zehn Meter hoch, ist immergrün und besitzt leicht gewellte Blätter mit einem unverwechselbaren Aroma. Der Lorbeer ist besonders in der Küche als Gewürz bekannt und beliebt.

### Die Anwendung

Bei folgenden Beschwerden wird diese Pflanze eingesetzt: bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Frauenbeschwerden, Geschwüren, Hautausschlägen, Furunkeln, Muskelschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen, rheumatische Schmerzen, bei Insektenstichen, Verdauungsbeschwerden, Zahnschmerzen und bei Nervenschmerzen.

Die Frucht, das Öl und die Blätter werden für die Anwendungen herangezogen.

### Die Wirkung

Die Wirkstoffe wirken anregend, antibakteriell, harntreibend, kräftigend, schleimlösend und schweißtreibend auf den gesamten Organismus. Zudem kann die Verdauung unterstützt werden, die Menstruation wird gefördert (Frauenbeschwerden können gelindert werden), die Produktion der Galle wird angeregt, das Völlegefühl kann behoben werden und verschiedenartige Schmerzen können beseitigt werden.

Lorbeeröl dient medizinisch zum Einreiben, wird eingesetzt bei Prellungen, Verstauchungen und rheumatischen Beschwerden und bei Hämatomen. Bei Pferden fördern hyperämisierende Einreibungen am Huf das Hornwachstum.

**Bestimmte Allergikerinnen/Allergiker sollten allerdings mit der Verwendung von Lorbeer vorsichtig sein. Personen, die auf Korbblütler wie z.B. Beifuß allergisch reagieren, sollten Lorbeer meiden.**



Lorbeer gilt als Symbol der Ehre, des Ruhmes und des Sieges. Das Orakel von Delphi sprach mit einem Lorbeerblatt im Mund. Bei den Anhängern von Hippokrates stand der Lorbeer im Ruf, als Heilmittel gegen Frauenleiden zu wirken. Im alltäglichen Leben schmückte der Lorbeerkranz herausragende Dichter und Sportler.

### Anwendung

#### Lorbeertee

Für einen Tee lässt man die Blätter aufkochen und 10 Minuten ziehen. Man nimmt 1 Teelöffel getrocknete Blätter für eine Tasse. Eine Tasse am Morgen und am Abend hilft bei Bronchitis oder bei Verdauungsproblemen.

#### Lorbeeröl aus Früchten

Das Öl kann man aus den Früchten gewinnen, man nennt es dann Fettöl. Das Fettöl ist gut bei Bronchitis. Man kann es mit Eukalyptus mischen und reibt damit den Brustkorb ein. Eine Einreibung bei Pilzbefall oder die Einnahme bei Bakterien in Magen- und Darmtrakt hat eine positive Wirkung. Ebenso hat das Öl eine durchblutungsfördernde Wirkung. Fettöl wird ausschließlich äußerlich verwendet!.

#### Ätherisches Lorbeeröl aus Blättern

Das Öl wurde traditionell verwendet, um Verdauungsbeschwerden zu mildern, es ist bekannt als antiseptisches, antimikrobielles, schleimlösendes und antiinfektiöses ätherisches Öl.

Es unterstützt die Atmung und das Immunsystem, besonders wenn man einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt ist. Ferner gilt Lorbeeröl als Mittel bei rheumatoider Arthritis, es ist bekannt als Antidepressivum und wird auch gerne in hautpflegenden Produkten wie Cremes und Salben eingesetzt.

Lorbeerblattöl wirkt gegen Bakterien, ist stark schmerzlindernd, es löst Verschleimungen, es löst Krämpfe, es wirkt entstauend auf unser Lymphsystem.

#### Bäder

Man kann das Lorbeer Öl dem Badewasser zusetzen und hat ein duftendes Vollbad welches die Atemwege frei macht und belebend wirkt. Man findet Badezusätze, in denen das Öl enthalten ist, in der Drogerie.

#### Gewürz

Die gängigste Verwendung von Lorbeer ist natürlich die als Küchengewürz. Man kann je nach Geschmack in den verschiedensten Speisen Lorbeerblätter mitkochen. So können sie auch hier den heilsamen Effekt genießen

# Ferienaufenthalt 2018

Heuer im September haben wir in Nußbaum unseren ersten Ferienaufenthalt genossen. Wir sind in die Pfadfinderhütte nach Gaspoltshofen gefahren und haben dort 3 Tage verbracht. Wir sind gewandert, haben ein Lagerfeuer gemacht, gegrillt, selbst gekocht und Spiele gespielt. Der krönende Abschluss war ein Ausflug zur Luisenhöhe mit einer Sommerrodelfahrt und einem Spaziergang am Weg der Sinne mit anschließender Einkehr!





# 918 Spyder

Der 918 Spyder ist ein zweitüriger und zweisitziger Supersportwagen mit einer Roadster Karosserie Er wurde am 1 März 2010 beim Genfer Auto Salon vorgestellt die Markteinführung war im November 2013 Der Grundpreis lag bei 768 026 Euro für gewichtsoptimierte Fahrzeuge mit Weissach Paket bei 839 426 Euro Die Produktion des auf 918 Exemplare limitierten Modells wurde am 19 Juni 2015 eingestellt Der 918 Spyder soll jedoch weiterhin als Impulsgeber für technische Entwicklungen dienen Dabei wird der Schwerpunkt insbesondere auf der Weiterentwicklung des Antriebskonzepts liegen bestehend aus zwei Elektromotoren und einem Verbrennungsmotor

Der 918 RSR ist eine auf dem Spyder basierende Studie eines Rennwagens mit Komponenten der Antriebstechnik aus dem Porsche 997 GT3 R Hybrid Der RSR wurde im Januar 2011 auf der Detroit North American International Auto Show vorgestellt Über eine Produktion bzw einen Renneinsatz des Fahrzeugs wurde noch nicht endgültig entschieden

Für das Design war Michael Mauer verantwortlich Der damalige Porsche Entwicklungschef Wolfgang Dürheimer wurde für das Auto von dem Automagazin Top Gear als Mann des Jahres 2010 ausgezeichnet

Der 918 Spyder wird von einem V8 Motor mit 4,6 Liter Hubraum mit 447 KW 608 PS angetrieben der auf dem 3,4 Liter Motor des Porsche RS Spyder basiert sowie von einem Elektromotor an der Vorderachse 95 KW 129 PS und einem an der Hinterachse 115 KW 156 PS Die Gesamtleistung der Motoren beträgt 652 KW 887 PS



Christoph

Der 918 Spyder hat einen elektrischen Allradantrieb mit Torque Vectoring Bis zu einer Reichweite von 25 Kilometern kann das Fahrzeug rein elektrisch fahren Da der 5,1 KWH Akku zudem als Plug in Hybrid extrem geladen werden kann und diese Energie theoretisch etwa einem halben Liter Benzin entsprechend in dem europäischen Norm Verbrauch nicht berücksichtigt wird erreicht das Fahrzeug einen theoretischen Verbrauch von 3,0 Liter Benzin auf 100 Kilometer was einem CO2 Ausstoß von 70 g Km entspricht

Die Kraft wird über ein Doppelkupplungsgetriebe übertragen Eine Bremsenergierückgewinnung überträgt die Energie auf einen Knapp 100 kg schweren Lithium Ionen Akkumulator der sich zwischen Tank und Motor befindet Die Karosserie ist als eine modular aufgebaute Struktur mit einem Monocoque aus CFK aufgebaut

Am 18 September 2012 fuhr der 918 Spyder auf der Nürburgring Nordschleife eine Porsche Rekordzeit von 7:14 Die Gesamtprojektleitung für den im Porsche Entwicklungszentrum in Weissach entwickelten 918 hat Frank Steffen Walliser Am 4 September 2013 verbesserte Marc Lieb den Rundenrekord des 918 Spyders auf der Nürburgring Nordschleife auf 6:57 Minuten somit 17 Sekunden schneller als die bestehende Bestmarke der in Serie produzierten Fahrzeuge mit Straßenzugelassener Bereifung Gefertigt wurde der 918 Spyder im Porsche Stammwerk in Zuffenhausen





Christoph

# Weihrauchharz Öl

## Herkunft

Äthiopien Somalia Jemen Oman

## Geruch Farbe Konsistenz

Klarer frischer Geruch, anfangs etwas kampferartig, später deutlich holzig balsamisch und immer weicher werdend. Farblos bis schwach gelblich dünnflüssig

## Duftbereich

Basisnote

## Erkältung, Husten

In Brustölen zu verwenden, da Weihrauchharz Öl arab. sehr hautverträglich ist. Ebenso für Inhalationen oder Bäder einsetzbar. Löst Husten und Schleim und stärkt das Immunsystem. Für Asthmatiker in der Duftlampe gut geeignet weil der Atem beruhigt und die Angst vorm nächsten Anfall genommen wird. Mit der ruhigeren tieferen Atmung lösen sich auch psychisch bedingte Verspannungen.

## Genuss und Schönheit

Gutes Weihrauchharz arab. ergibt einen klaren tief greifenden Räucherduft und ist bei Ritualen ein starkes Erlebnis sowohl in der Kirche, als auch außerhalb. Vielen Menschen wird es allerdings leichter fallen das ätherische Öl zunächst aus der Duftlampe zu erleben als sich gleich in eine Räucherung zu begeben

## Raumbeduftung

Mit Nadelholz Ölen und mit den klaren Zitruschalen Ölen gemischt, sorgt es für sehr gute Atemluft. Für besinnliche Stunden kann man es mit Blüten Ölen und weiteren Harzölen mischen  
Das Weihrauchharz Öl arab. ist ein gutes Meditation Öl das den Atemrhythmus verlangsamt und vertieft und für eine Innenschau die nötige Konzentration erzeugt

## Körperliche Wirkungen

Antiseptisch, besonders in den Atemwegen. Vertieft die Atmung, ist schleimlösend, auswurfördernd entzündungshemmend, immunmodulierend und Antioxidierend. Wirkt dem Alterungsprozess Entgegen, zellregenerierend.

## Psychisch-geistige Wirkung

Nervenstärkend  
gegen Niedergeschlagenheit durch Nervosität,  
gegen psychische und mentale Erschöpfung  
beruhigend  
verlangsamt über den Hypothalamus  
den Atemrhythmus

## Hautpflege

Man kann Weihrauchöl in Gesichtspflegeprodukten verwenden oder eine Gesichtsmischung zubereiten. Die beiden folgenden Mischungen pflegen eine müde, fahle, welke Haut, geben ihr Spannkraft zurück und regenerieren die Zellen. Fältchen werden leider nur minimal verkleinert

3 Tr. Weihrauchharz Öl arab.

3 Tr. Benzoeharz Öl Siam

1-2 Tr. Ylang Ylang Öl

In 50 ml fettes Öl geben

Für Rosenduft Liebhaberinnen

3 Tr. Weihrauchharz Öl arab.

3 Tr. Benzoeharz Öl Siam

1-2 Tr. Rosen Öl

2 Tr. Palmarosa Öl

In 50 ml fettes Öl geben

# Geschichte der Schule

Wortlisten aus Sumer lassen vermuten, dass es Schulen schon seit dem 4. Jahrtausend v. Chr. gab. Schultexte aus dem 3. Jahrtausend v. Chr. als direkte Belege wurden in sumerischen Schuruppak (im heutigen Irak) gefunden. Die sumerischen Schulen, in denen die Schulbänke aus Lehmziegeln bestanden, wurden als Tafelhäuser bezeichnet. Als Fächer lassen sich Rechnen, Zeichnen und Sumerisch, d. h. Lesen und Schreiben, bestimmen. Im Unterricht

wurden Aufsätze, Fabeln, Weisheitslehren, Hymnen und Epen verfasst. Die Väter genannten Lehrer zeigten zum Teil Humor, wie die Lehrgeschichte Fabel vom klugen Wolf und den neuen dummen Wölfen zeigt, die die Schüler abschreiben mussten.

Im Alten Ägypten war der Schulbesuch nur den Wohlhabenden möglich, da die Kinder des gesellschaftlichen Unterschieds, größtenteils Bauern u. einfache Handwerker ihren Eltern meist bei der Arbeit helfen mussten. Wer schreiben konnte, genoss ein hohes Ansehen und hatte so die Möglichkeit, Priester oder Beamter zu werden. Mädchen besuchten im Alten Ägypten ebenfalls die Schule, auch wenn dies seltener vorkam als bei Jungen. Unterrichtet wurde für gewöhnlich in Tempelschulen und Verwaltungsgebäuden. Die Erziehung in diesen Einrichtungen war sehr streng, sodass auch körperliche Züchtigung fester Bestandteil war. Geschrieben wurde auf Ostrakon, da Papyrus zu kostbar für einfache Schreibübungen war. Unterrichtsgegenstände waren Lesen und Schreiben, Mathematik, Geographie, Geschichte, Astronomie, Bildhauerei, Malerei und auch Sport.

Im antiken Griechenland herrschte keine einheitliche Staatsform, da sich das Land aus zahlreichen Stadtstaaten, den sogenannten Poleis (Einzahl: „Polis“) zusammensetzte.

Daher war das Leben dort von Region zu Region unterschiedlich. Während Sparta als kriegsorientierte Nation das Hauptaugenmerk der Ausbildung der Jungen auf militärische Ziele legte, konnten die Kinder wohlhabender Familien Athens allgemein bildende Schulen besuchen.



Dennoch gab es auch in Athen weder eine Schulpflicht noch öffentliche Schulgebäude. Stattdessen wurden die Kinder beim Lehrer zuhause unterrichtet. Anders als im Alten Ägypten hatten die Lehrer im antiken Griechenland aber kein großes Ansehen und wurden dementsprechend auch schlecht bezahlt. Dies änderte sich erst langsam um 500 v. Chr. Als Schreibstoff benutzten die Schüler Wachstafeln oder Papyrus. Viel bedeutender als Lesen und Schreiben war für die Griechen eventuell die Musik. Weil es noch keine Noten gab, mussten die Schüler auf ihren Instrumenten dem Lehrer nachspielen. Auch der Gesang wurde gelehrt, da Sänger im antiken Griechenland sehr geachtet waren, sowie außerdem Sport, sodass die Schüler an großen Wettkämpfen teilnehmen konnten.

In der Römischen Republik übernahmen die Eltern den Unterricht selbst. Es gab somit weiterhin keine Schulpflicht und auch keine öffentliche Schulform. Erst in der Römischen Kaiserzeit wurden öffentliche Schulen gegründet. Die Schüler schrieben wie im antiken Griechenland auf Wachstafeln oder Papyrus. Der Mathematik wurde zu dieser Zeit eher Bedeutung beigemessen und die meisten Lehrer genossen nach wie vor kein hohes Ansehen. Der Unterricht fand teilweise auf dem Forum statt, wo es jedoch sehr laut war.

Im mittelalterlichen Europa gab es zunächst nur kirchlichen Schulen in Klöstern, in denen der Unterricht im Lesen und Schreiben ausschließlich Priestern und Mönchen vorbehalten war. Cassiodor verfasste im 6. Jahrhundert eine später „Lehrplan“ genannte Studienordnung. Erst ab dem 13. Jahrhundert wurden langsam öffentliche Schulen eingerichtet. Holztafeln oder Wachsplatten dienten als Schreibutensilien. Die körperliche Züchtigung war keine Seltenheit.



# Wärmende Kürbissuppe mit Kürbiskernöl-Croutons



Von: Alin Cristian (Felix)

## Zutaten

- 500 g Speisekürbis ( in Würfel geschnitten)
- Kartoffel (klein, in Würfel geschnitten)
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Ingwerpulver
- Salz
- 2 EL Olivenöl



## Für die Kürbiskernöl-Croutons:

- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 Scheiben Schwarzbrot (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (klein fein gehackte oder Knoblauchgranulat)

## Tipp

Die wärmende Kürbissuppe mit Kürbiskernöl-Croutons können sie zusätzlich mit Kürbiskernöl beträufeln und mit einem Klecks Schlagobers garnieren.

## Zubereitung

1. Für die wärmende Kürbissuppe mit Kürbiskernöl-Croutons das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anschwitzen.
2. Curry und Ingwer dazugeben und umrühren. Die Kürbiswürfel und die Kartoffelwürfel in den Topf geben und mit ca. ½ l Wasser aufgießen. Salzen.
3. Bei geflossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann von der heißen Platte nehmen und etwa überdrehen.
4. Pürieren und eventuell mit einem Suppenwürfel nachwürzen. Nochmals erwärmen.
5. In einer kleinen Pfanne etwas Kürbiskernöl erhitzen. Schwarzbrotwürfel mit feingehackten Knoblauchstückchen anrösten.
6. Die Croutons in die Suppe geben und die wärmende Kürbissuppe mit Kürbiskernöl-Croutons sofort servieren.

# Maronisoufflé

## Zutaten

### Für den Teig:

- 9 Eier (Mittel)
- 150 g Butter (weich)
- 90 g Schokolade (dunkle, 75 % weich)
- 375 g Kastanienreis (aufgetaut)
- 90 g Kristallzucker (braun)
- 150 g Mandel (gerieben)
- 30 g Semmelbrösel



### Für den Förmchen:

- Etwas Butter(weich)
- Etwas Kristallzucker (fein)

## Tipp

Maronisoufflé eignet sich sehr gut auf Vorrat backen und einfrieren. Wenn benötigt, aus dem Gefrierschrank nehmen und in der Mikrowelle oder im Dampfgarer (in einem Hitzebeständigem Gefriersackerl) erwärmen.

## Zubereitung

1. Für das Maronisoufflé zunächst das Backrohr auf 180 Grad verhetzen. Förmchen (Inhalt 100 ml) ausbuttern und mit Kristallzucker ausstreuen. Eine Bratenwanne oder tiefes Backblech 3 cm hoch mit heißem Wasser füllen und ins Backrohr stellen.
2. Eiklar mit Kristallzucker zu einem cremigem Schnee schlagen. Butter cremig rühren Schoko unterrühren, Dotter nach und nach begeben. Kastanienreis unter den Abtrieb rühren. Eiklar, Mandeln und Brösel unterhaben.
3. Die Masse in die Form füllen (gut 2 EL). Im Wasserbad ca. 30 Minuten backen und noch heiß aus den Förmchen stürzen.
4. Für die Zubereitung im Dampfgarer die befüllten Förmchen mit hitzebeständiger Folie abdecken und mit der Einstellung 90 Grad Dampfgaren" 30 Minuten garen.
5. Maronisoufflé mit Schlagobers, Schokosauce und Eierlikör oder mit Preiselbeerkompott servieren.

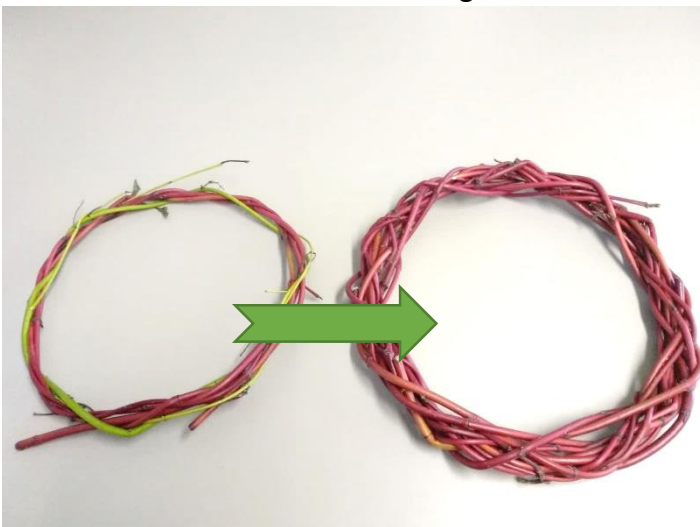
# BASTELTIPP



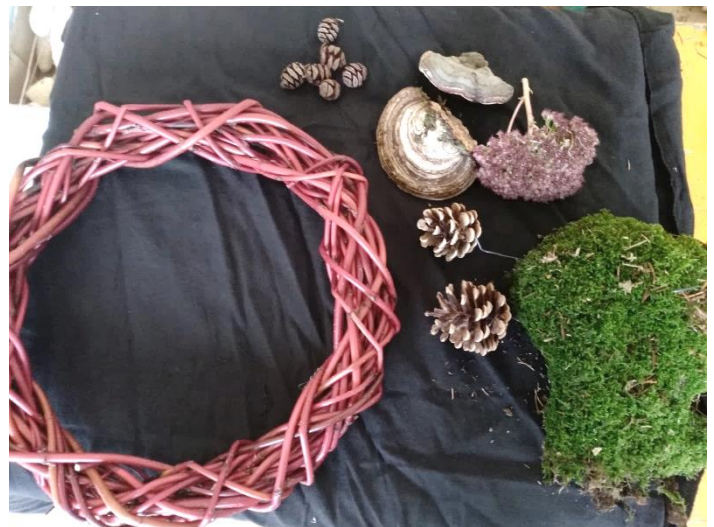
Mit Herbstschnitt kann man in kürzester Zeit einen einfachen Herbstkranz gestalten!



Hartriegel zu einem Kreis formen – immer wieder neue Äste dazu binden



So viele Äste bis ein fester Kranz entsteht!



Nun kann man den fertig gebundenen Kranz mit verschiedenen Naturmaterialien verzieren (Moos, Zapfen, Schwämme....)



In kurzer Zeit ist der Herbstkranz fertig!!

Viel Freude damit!

Wünscht die  
Kreativgruppe Nußbaum



# Das Herz

Von allen Muskel unseres Körpers arbeitet das Herz am schwersten und ist auch der stärkste Muskel. Seine Aufgabe besteht darin unseren Körper mit Blut zu versorgen, das weiterem Sauerstoff und Nahrung ins Gehirn, in die Organe und die Muskulatur Befördert.

Im Ruhezustand schlägt unser Herz etwa 100.00 Mal pro Tag und pumpt ca. 8.000 Liter Blut durch den Körper. Wenn Sie sich etwas viermal soviel Blut. Bei anstrengender Bewegung benötigen Sie 15-20-mal mehr Blut.

Wieso lässt dieser zusätzliche Blutstrom das Herz besser funktionieren? Jedes Mal wenn sich ein Muskel zusammenzieht, presst

Er aus seinen Fasern eine enorme Blutmenge in die Venen. Wenn dieses Blut zum Herzen zurückkehrt, wird es in die Lungenarterien gepumpt, wo es eine neue Ladung Sauerstoff erhält. Mit Nährstoffen angereichert, in den Kreislauf gepumpt.

Das ist der Grund warum Bewegung Ihrem Herzen hilft: Ihre Muskulatur ableitet wie ein zweites Herz! Wenn Sie Ihre Muskeln einstürzen und stärken, passen diese durch ihre Arbeit das Blut in den Venen viel besser zum Herzen zurück. Gute Muskulatur verhilft zu einer guten Durchblutung. Ist die Muskulatur aber schwach und untrainiert, behindert sie den Kreislauf und bürdet dem Herzen nutzlose Arbeit auf

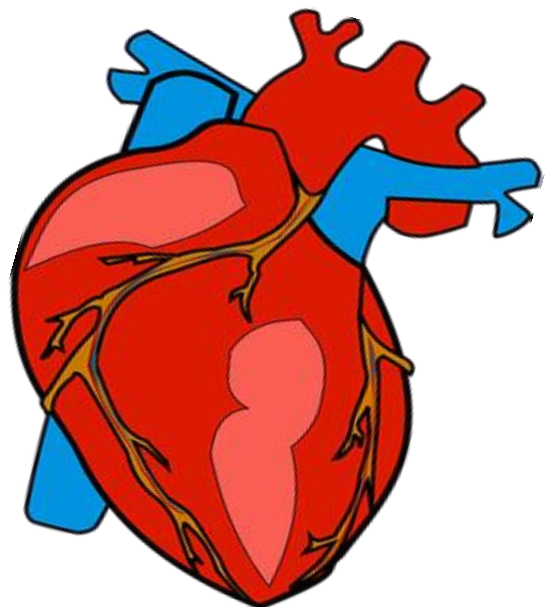
Indem Sie sich regelmäßig bewegen wird ihr Herz kräftigen und leistungsfähiger. Die Arterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, nehmen ebenfalls an Größe zu und vermindern auf diese Weise das Risiko eines Herz-Infektes noch mehr.



Geschrieben von:  
Alin Christian (Felix)

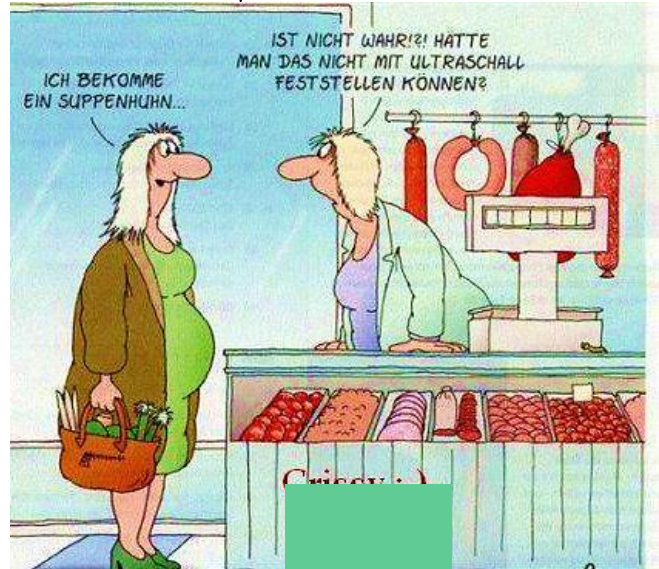
Durch Training steigt die Blutmenge bei jedem Pumpvorgang in Ruhe von den üblichen fast 90 auf 120 cm<sup>3</sup> an und Ihr Herz, das vorher 80 Mal pro Minute Geschlagen hat, wird dann auf 60 Schläge oder noch weniger verlangsamt. Wie schon früher erwähnt, bedeutet das eine Ersparnis von mindestens 25.000 Schlägen pro Tag! Ein durchschnittliches Herz schlägt im Laufe eines Lebens 80 Milliarden Mal. Könnte man daraus schließen, dass, je eher diese Zahl erreicht wird, desto kürzer das Leben ist? Training kann helfen, das Erreichen dieser Herzschlagzahl hinauszuzögern, so dass Sie sich eines längeren Lebens erfreuen.

Dr. Kenneth Cooper studierte die Auswirkung von Bewegung auf Piloten der Air Force. Er Entdeckte, dass regelmäßige Bewegung wie Laufen Den Körper sogar dazu veranlassen, neue Bluge-Fäße in der Muskulatur anzulegen. Das Blutvolumen wird vergrößert und dadurch die Zirkulation verbessert. Ihre Muskulatur ist besser darauf vorbereitet, die an sie gestellten Anforderungen erfüllen.



6			8				9
3	9				5	8	1
2				4			
8		3	4	7			
4				1			8
				8	6	3	7
				9			5
	8	4	2				9
5					4		1

Auch Spaß muss sein...



Was ist der Unterschied zwischen einem Auto und einer Rolle Klopapier?

Das Auto kann man auch gebraucht kaufen

In welchem Monat werden die meisten Kinder geboren?

Im neunten!

Wie nennt man ein Keks unter den Sonnenschirm?

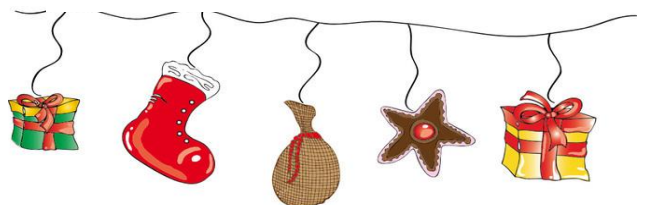
Ein schattiges Plätzchen



Weihnachtsrätsel - Wörter suchen

C	J	N	C	W	K	A	H	A	I	W	I	P	W	V
B	N	F	I	E	O	D	L	T	K	E	R	Z	E	V
L	G	T	U	I	H	V	B	P	T	I	B	P	X	H
B	G	W	C	H	G	E	A	I	Q	H	E	V	I	L
K	L	B	H	N	W	N	P	N	E	N	K	M	N	C
N	M	F	R	A	L	T	M	S	K	A	N	A	M	W
P	F	F	I	C	U	S	W	Q	H	C	E	A	K	P
E	N	P	S	H	R	K	V	T	G	H	H	Y	V	N
F	J	Z	T	T	N	A	U	K	X	T	C	R	L	G
X	L	E	K	S	A	L	Y	T	J	S	S	N	C	A
Q	D	J	I	M	S	E	C	N	I	B	E	C	U	M
I	N	I	N	A	N	N	K	I	S	A	G	V	C	A
X	M	Q	D	N	J	D	M	K	T	U	U	J	A	E
Q	B	S	E	N	S	E	G	I	L	M	E	I	L	W
H	S	K	J	D	X	R	A	D	M	G	W	X	Y	I

Finde diese sechs Wörter  
 Kerze, Weihnachtsmann,  
 Weihnachtsbaum, Christkind,  
 Adventskalender, Geschenke



1	8	2	4	9	7	6	3	5
9	6	7	3	5	2	4	8	1
5	3	4	8	6	1	9	2	7
7	4	3	9	8	5	2	1	6
8	9	6	2	1	3	5	7	4
2	5	1	6	7	4	3	9	8
2	5	8	9	4	1	6	8	7
3	9	7	2	5	8	1	4	6
6	4	1	8	3	7	5	2	9

Lösung



Heil- anzeige		ungenau da, an jener Stelle		Farbton Autover- sicherung	Stunde (Abk.)		Tor beim Fußball US-Autor (John)		natürli- cher Gold- klumpen (engl.)
					Donau- zufluss Grenzüber- gang in OÖ				
Begeiste- rungswelle super, großartig						vulgo (Abk.) eng verbinden			
				Kugel- schreiber (ugs.) Wegfahrt				besitzan- zeigendes Fürwort (weiblich)	
amtliches Schrift- stück		Zierbaum erschöpft							
				acht (engl.) amerikan. SF-Autor † (Isaac)					
Arbeitsge- meinschaft Europa- rakete							sonnen- ferner Planet		entschei- dender Handgriff, Trick
					roh, grob Verbindung zw. Knochen				
heftiger Anprall, Rempler	Streich- musiker Nach- bildung							griech. Göttin der Erde	
				Gewürz- ständer Futter- gestell					
akadem. Grad (Abk.) Tirol (alte Schreibung)						unweit, dicht dabei Schlange			
Farb- ton		Boulevard angefügter Wortteil							Hausruck- viertel (oberöster- reichisch)
				Nasenlaut zunächst, zuvor					
Gemüts- erregung Gabe an die Gottheit							Dauer- bezug von Zeitungen (Kurzwort)	Namibia- Dollar (Abk.)	
					poetisch: Nadel- wald				
			Kurort am Meer						
ein Preis- index (Abk.) Mensch ferner Länder					Nebenfluss der Donau in Ober- österreich				

L	D	O	R	O	X	E			
V	B	S	E	I	P	I			
N	V	A	N	R	F	E	R		Q
A	V	K	T	F	E	A	F		Q
L	A	V	N	A	V	A	R		Q
E	N	E	V	A	L	E	N		Q
H	V	O	L	H	T	A	T		Q
A	G	E	N	A	V	E	M		Q
R	A	V	E	I	G	E	I		Q
E	D	S	S	O	S	T	O		Q
R	E	N	E	A	R	I	A		Q
T	H	E	I	G	E	I	A		Q
E	N	I	B	R	O	B	I		Q
G	L	I	K	L	K	A			Q
L	V	S	S	K	R	A	V		Q
A	N	D	R	A	V	A	T		Q
N	O	N	A	T	K	A	T		Q
Q	S	L	I	L	I	I			Q



vonBerg.de



**Unsere Mediengruppe gestaltet für jeden Anlass:**

- Einladungen (Geburtstag, Taufe, Hochzeit und vieles mehr)
- Grubkarten (Geburtstag, Weihnachten, Gute Besserung, Danke, ...)
- Gutscheine
- Plakate bis A3 und Flyer für Veranstaltungen
- Fotobücher
- Kalender, Notizbücher, Rezepthefte, Blöcke und vieles mehr...
- individuelle Schlüsselanhänger

die natürlich nach den Wünschen des Auftraggebers individuell erstellt werden. Wir sind jederzeit für neue Ideen & Anregungen offen.©

Unser Herzens-Projekt ist die Miravita Zeitung, die vierteljährlich erscheint. Hier gibt es interessante Beiträge, Interviews, Rätsel, Rezepte und vieles mehr zum Lesen und Schmökern.

Wir übernehmen gerne Aufträge aller Art von Firmen und Privatpersonen.

Die Mediengruppe Nußbaum wünscht Allen ein  
 gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches neues  
**Jahr 2019**

*Miravita Innviertel Hacksperr:*  
 Öffnungszeiten: Mo - Do 08:00-16:00 Uhr  
 Fr 08:00-12:00 Uhr

*Miravita Innviertel Nußbaum:*  
 Öffnungszeiten: Mo - Do 08:00-16:00 Uhr  
 Fr 08:00-12:00 Uhr

Wir gehen auch gerne auf Wünsche ein und fertigen individuelle Geschenke für jeden Anlass!!



Wunderschöne Adventkränze, Weihnachtsartikel zum Verschenken oder Selbst genießen, kulinarische Köstlichkeiten aus eigener Produktion und Süßfiges liebevoll verpackt aus dem Hause MIRAVITA Innviertel warten auf Euch.

Besuch vom **Miravita-Christkind!**

**Freitag**  
**23.11.2018**  
 14:00 – 19:00 Uhr

anschließend gemütlicher Ausklang an der Glühweinhütte

- ... Heißgetränke am Glühweinstand, Kaffee und Kuchen, kleine Speisen
- ... frisch gebackene Bauernkrapfen von den Schildorner Bäuerinnen
- ... musikalische Umrahmung

**Weihnachtsmarkt**

**Mediengruppe Nußbaum**

Nußbaum 32  
 4924 Waldzell  
 07754 20223-16  
 medien@miravita-innviertel.at



Hacksperr 28  
 4924 Waldzell  
 www.miravita-innviertel.at

