



Das Team von „Naturpark – Auszeit“ mit Bgm. Fritz Sperl und Naturpark-Obmann Walter Reichl (v. r.).

Fotos: Anita Galler

„Auszeit“ nehmen inmitten des Naturparks

■ ST. LAMBRECHT. Am Montagabend wurde in St. Lambrecht der erste Jahrestag des Bestehens von „Naturpark Auszeit – da bin ich richtig“ gefeiert. Viele Freunde des großen Komitees haben sich eingefunden, um dieses erste Jubiläum zu feiern. Nach der Begrüßung durch die Leiterin der Gruppe, Karin Dorfer, gab Waltraud Zika, Ärztin der Allgemeinmedizin, einen Überblick über die zusätzlichen Auszeit-Aktivitäten. In ihrem kurzen Vortrag wies sie auf die vielfachen Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheiten der Menschen hin und wie sich Gartenpflanzen bei gesunden und kranken Bodenverhältnissen verhalten. Zwischen Pflanzen und Menschen gibt es viele Verbindungen: Wie eine Pflanze im Garten nur auf einem gesunden Boden wachsen und gedeihen kann, so kann ein Mensch nur durch gesunde Ernährung, Bewegung und dem gesamten gesunden Umfeld seine Gesundheit erhalten.

Bei diesem Empfang im Auszeit-Zentrum waren u.a. Bgm. Fritz Sperl, Naturpark-Obmann Walter Reichl und Holzwelt-Geschäftsführer Harald Kraxner anwesend.

Im Kaisersaal des Stiftes St. Lambrecht gab es anschließend die Vorstellung aller Aktivitäten von „Naturpark – Auszeit“ mit einer Reihe von Schwerpunkten mit dem Ziel, die Balance im eigenen Leben wieder zu finden. „Auszeit und Krafttanken“ in der Natur und im Garten, mit Fasten und Er-



Gab wertvolle Tipps rund um den Garten: ORF-Gartenexpertin Angelika Ertl.

nährung, weiters wird die „Digitale Auszeit“ angeboten und auch die „Auszeit im Kloster“. Hinter diesem umfangreichen Projekt stehen vor allem die Allgemeinmedizinerinnen Waltraud Zika und Angelika Krifter. Erreichbar ist das Team von „Naturpark – Auszeit“ unter Tel. 0676 / 311 88 11, Infos gibt es auch unter: www.naturpark-auszeit.at.

Groß war das Interesse für den interessanten Vortrag und die Buchvorstellung der ORF-Gartenexpertin Angelika Ertl zum Thema: „Gesundheit aus dem eigenen Garten“. Viele Tipps für Gartenfreunde wurden vermittelt. Ihr Leitsatz: Ist der Gartenboden gesund, vor allem durch die richtige Bodenpflege, werden auch die Pflanzen im Garten bestens gedeihen und ihre Früchte bringen. Angeboten wurden neben dem Buch von Angelika Ertl noch Produkte zur Förderung der Mikroorganismen im Boden und Produkte aus der Region für die gesunde Küche. **Galler**