

1. Nordic Walking Weltmeisterschaft vom 12. bis 14. September in Südkärnten:



Foto: Evelyn Hronek

Jeder kann heuer Weltmeister werden

Nordic Walking, die Trendsportart aus Finnland ist WM-reif! Und die „Krone“ gibt heuer jedem die Chance, Weltmeister zu werden, denn erstmals weltweit findet die Nordic Walking-WM vom 12. bis 14. September in der Region Klopeiner See statt. Die beiden Wettbewerbe: „Cross Country“ und „Nordic Hill Walking“.

Zwei Wettkampfstrecken wurden extra für die Weltmeisterschaft vom Skiclub Petzen ab dem Pirkdorfer See ausgeschrieben. Und

VON HANNES WALLNER

täglich trainieren Titelanhänger auf der 17,30 Kilometer langen „Cross Country“-Route oder der 11,35 Kilometer langen „Nordic Hill“-Tour, bei der es 1200 Meter Höhendifferenz zu bewältigen gibt. Videos und Infos zu den Strecken und den Teilnahmebedingungen gibt es Online auf www.klopeinersee.at

Um für faire Teilnahmebedingungen zu sorgen, wird in drei Klassen gestartet: der Professional-Class,

kaerntner@kronenzeitung.at

Kronen Zeitung

präsentiert

der Fun-Class und der Team-Wertung. Die Startgebühr beträgt pro Teilnehmer 25 Euro. Nachmeldungen (30 Euro) sind bis eine Stunde vorm Start möglich.

Die offizielle Eröffnung der WM samt Vorstellung der Nationen und Partys findet am 12. September (ab 19 Uhr) in Bleiburg statt.

Schuppenflechte oder Psoriasis: Ist eine Hautkrankheit, die sich nach außen hin durch stark schuppelige, punktförmige bis handtellergroße Hautstellen zeigt. Diese treten häufig an den Knien, Ellbogen und am Kopf auf. Die Schuppenflechte ist eine nicht-ansteckende, jedoch vererbare Autoimmunkrankheit und kann neben der Haut auch Gelenke, Finger- und Zehennägel befallen.

Wenn diese Krankheit einmal ausbricht: Dauert sie meist das ganze Leben lang an. Hektik und Überbelastung verursachen oft verstärkte Schübe. Mit einfachen Mitteln des Kräuterparrers kann man die Beschwerden



Hing'schaut und g'sund g'lebt

Aus dem Vermächtnis von KRÄUTERPARRER H.-J. WEIDINGER

Schuppenflechte – Kräutertipps

Unser Beratungsteam hilft, Beschwerden zu mindern

mindern. Alle Produkte sind bei uns erhältlich.

Als hilfreicher Badezusatz: Dient Tee aus getrockneten Walnussblättern. Nach dem Bad die erkrankten Körperstellen mit Apotheker-Schmierseife einreiben, waschen, abtrocknen und Johanniskrautöl einmassieren. 3-mal pro Woche durchführen.

Bade-Beigabe „Für schuppelige Haut“ hat sich ebenfalls

sehr bewährt: 500 g Weizenkleie, 100 g Russischer Tee und 50 g Pfefferminze. 1 Handvoll der Mischung mit 3 l kaltem Wasser zustellen, kurz aufkochen, nach 10 Minuten abseihen und dem Badewasser beifügen. Badedauer: 10 bis 15 Minuten. Kräutertee „Damit die

Haut nicht schuppt“: 30 g Kamille, 20 Acker-Stiefmütterchen, je 10 g Brombeerblätter, Melisse und Wacholderbeeren, je 5 g Königskerzen-Blüten, Schafgarbe, Anis und Walnussblätter. 2 Teelöffel für 1/4 l im Heißaufguss. 3 Wochen lang 3-mal täglich 1/4 l trinken, 1 Woche pausieren und wiederholen. Diese Kur kann 4-mal im Jahr durchgeführt werden.

Weitere Tipps des Kräuterparrers: Erhalten Sie ab Montag gerne kostenlos von unserem Beratungsteam.

Das Kräuterparrer-Weidinger-Zentrum in Karlstain/Thaya hat Juni bis September auch an Sonn- und Feiertagen von 11-15 Uhr für Sie geöffnet. Montag bis Samstag von 8-18 Uhr. Weitere Informationen: ☎ 02844/7070-11. (Mo. bis Fr. 8-12 und 13-17)