

Schilcherland-Spezialitäten: Hauszustellung ab 30. März!

Durch die Schließung von Buschenschanken und Gasthäusern aufgrund der aktuellen Krise müssen neue Wege gesucht werden, um die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln und die Verkaufsmöglichkeiten der Landwirte sicherzustellen. Der **Verein Schilcherland-Spezialitäten startet daher einen Zustellservice (DI + DO ab 10:00 Uhr) für den gesamten Bezirk Deutschlandsberg**. Als Partnerbetrieb des Vereins hat die **Familie Fellner** den **Zustelldienst** übernommen.

Mindestbestellwert: 25 € / Keine Zustellgebühr!

Bestellungen werktags von 8:00–16:00 Uhr:

0664/73425328 | schilcherland@schilcherland.at |

www.genuss-abhof.at/verein-schilcherland-spezialitaeten

Bestelllisten werden gerne kostenfrei übermittelt!



Vorbeugend

**Mikronährstoffcoach
Michaela Eberhard aus
St. Josef gibt Tipps, wie
man sein Immun-
system stärken kann.**

„Gesund bleiben“ hört und liest man zurzeit fast so oft wie „daheim bleiben“. Einen Aspekt in unserem eigenen Körper, der vor Krankheiten schützen kann, haben wir selbst in der Hand: unser Immunsystem. Stärken kann

Schwerpunkt Gesundheit

meinbezirk.at/gesundheit

man dies u.a. mit ausgewogener und gesunder Ernährung. Viele Obst- und Gemüsesorten enthalten Vitamin C, vor allem Zitrusfrüchte, Kohl und Kraut.

Dieser Mikronährstoff ist für ein funktionierendes Immunsystem

wichtig, wie Michaela Eberhard am eigenen Leib erfuhr. Die St. Joseferin erkrankte 2015 an Rheuma. „Indem ich mein Immunsystem mit höheren Dosen an Mikronährstoffen dauerhaft gestärkt habe und somit die Zellen wieder ihre gesunden Aufgaben verrichten konnten, gingen die Gelenkentzündungen von selber weg“, erzählt sie. „Die Antikörper blieben, sind seitdem jedoch inaktiv.“ Die gesunden Auswirkungen von Mikronährstoffversorgung auf den menschlichen Körper sind seit 50 Jahren erforscht: Vitamin C und Co. stärken nicht nur die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern, sondern sorgen auch für eine schnellere Regeneration. „Viren können sich im Körper nur austoben, wenn das Immunsystem geschwächt ist“, so Eberhard. Anders gesagt, kann keine Tablette alleine ein Virus bekämpfen. Ein gutes Immunsystem kann aber vorbeugend wirken und dazu

Man muss es einfach mal sagen: Danke für Euren Einsatz für die Gemeinschaft, für diesen Zusammenhalt und für dieses Miteinander!



#DANKE!!! #DANKE!!! #DANKE!!! #DANKE!!!

Unseren **Ärztinnen** und **Ärzten** und dem Personal im Gesundheits- und Pflegebereich, ohne deren unermüdlichen Einsatz viele Menschen in der jetzigen Situation auf der Strecke blieben.

Unseren **Gemeindeteams**, die tägliche Beschaffungen (Lebensmitteleinkauf, Medikamenten usw.) für unsere älteren Mitmenschen und Personen mit Vorerkrankungen organisieren, den Betrieb für alle in der Region aufrechterhalten, die Daseinsvorsorge (Trinkwasser, Abwasser usw.) garantieren und sich im Büro und Homeoffice um dringende Bürgeranliegen und um unaufschiebbaren Arbeiten kümmern.

Den Mitgliedern unseres ständigen **Einsatzstabs**, der für rasche Entscheidungsfindungen eingerichtet wurde.

Unseren **Kindergärtnerinnen**, **Kindergärtnern**, **Lehrerinnen** und **Lehrern**, die zusätzlich zum Angebot der Kindergärten und Schulen auch eine Betreuungsmöglichkeit für alle Kinder bis 14 Jahren am Wochenende ermöglichen.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des **Lebensmittelhandels**, der **Bäckereien** und unseren **Direktvermarktern** und **Bauern**, die unsere Lebensmittel- und Grundversorgung sicherstellen.

Unseren **Polizistinnen** und **Polizisten** für die Aufrechterhaltung der Sicherheit.

Allen **Betrieben**, die in dieser Situation unser System am Laufen halten und unsere Versorgung garantieren.

LABg. Andreas Thürschweller, im Namen aller Bürgerinnen und Bürger der Bezirke Deutschlandsberg und Leibnitz

fit machen

beitragen, eine Erkrankung zu mildern. Ein schlechtes hingegen kann sich u.a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern.

Vitamine im Trend

Sein Immunsystem sollte man also zu jeder Zeit stärken. Das geht auch durch Bewegung, frische Luft und viel Sonne. Wenn das nicht möglich ist, können Mikronährstoffe aushelfen. Denn Vitamin C kann der menschliche Körper nicht selbst bilden, es muss über Speisen oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. „Vitamine und Co. sind in vielen Geschäften erhältlich“, sagt Eberhard. Sie rät aber zu einem genauen Blick auf Qualität und Dosierung, um den angestrebten gesundheitlichen Erfolg zu erreichen. Mit ihrer Plattform fokus-gesundheit.net will die Weststeirerin anderen helfen, ihre Gesundheit in den Griff zu kriegen. Als diplomierter Coach be-



Michaela Eberhard hat sich seit ihrer Krankheit fortgebildet. KK

rät sie über Mikronährstoffe und vertreibt diese auch. „Wir haben einen enormen Anstieg gemerkt, weil die Menschen verstehen, dass sie mit Vitaminen ihr Immunsystem stärken können, während viele pharmazeutische Langzeitmedikationen das Immunsystem runterfahren.“ Ein Trend ist auf jeden Fall zu erkennen: In österreichischen Apotheken wurden heuer schon 40 Millionen Euro mit Vitaminen, Nahrungszusatzstoffen und Immunstärkern umgesetzt.



Das Öl des Schwarzkümmels hat kaum Nebenwirkungen.

Alter Geheimtipp regional hergestellt

„Schwarzkümmel hilft gegen alles, außer den Tod“, sagten die alten Ägypter, wo das Öl vor 2.000 Jahren als Heilgewürz verwendet wurde. Tatsächlich gibt es zur Wirkung des Schwarzkümmelöls wenige Studien, das Immunsystem soll damit aber auch gestärkt werden. Das Öl enthält nämlich viele Mineralstoffe und Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren, die von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden können. Und Schwarzkümmel wird auch regional behandelt: Bei Farmer-Rabensteiner in Bad Gams wird in der eigenen Presse kaltgepresstes Öl hergestellt. Auch gemahlene Schwarzkümmel gibt's dort. Täglich ein Teelöffel wird empfohlen, um das Immunsystem zu stärken.

Domaines Kilger zeigt mit Spende Herz

Als einer von vielen Betrieben setzt auch die Domaines Kilger (mit Betrieben in Deutschlandsberg, Eibiswald, Wies, Schwanberg und St. Martin) in diesen Wochen auf einen Lieferservice und Zustelldienst. Das besonders Soziale an dieser Aktion: Zehn Prozent aller Lieferserviceumsätze der nächsten vier Wochen spendet das Unternehmen an den Verein „Steirer mit Herz“. Der gemeinnützige Verein von Marcel Resch setzt sich regelmäßig für Kinder und Familien aus der Region ein. Bestellungen unter Tel.: 03465/50500 oder lieferservice@domaines-kilger.com



In Eibiswald werden die Gerichte hergestellt. Domaines Kilger

Geöffnete Firmen und Zustelldienste!



MARKTGEMEINDE
EIBISWALD

Als Bürgermeister der Marktgemeinde Eibiswald danke ich allen Unternehmen, Institutionen und freiwilligen Helfern, die jetzt in dieser schwierigen Zeit für die Bewohner der Region die Stellung halten und gemeinsam die Versorgung sichern.

Wir halten zusammen und darauf dürfen wir stolz sein.

Ihr Bürgermeister Andreas Thürschweller

Gasthaus Schindler

Zustellung im Bereich St. Oswald

Tel.: 03468/208 oder
0664/43 39 446

Hagebau Wallner

Lieferservice

03462/35 46-0 Montag - Freitag
von 09.00 - 15.00 Uhr,
office@wallner-gmbh.at

Genussvoll & Buschenschank

Jöbstl Stammhaus

Lieferung und Zustellung

0664/28 67 499
info@joebstl-stammhaus.at

Getränkeerzeugung Aufhauser

Hauszustellung + Online-Shops

Tel: 0664 / 22 44 919 oder
office@aufhauser.cc
www.brantl.at

Gasthaus Roschitzhof

Essenzustellung

Tel: 03460/362

Dorfcave Feisternitz

Essenzustellung unterstützt von DC

Discountkauf Novak Christian

von 12.00 - 19.00 Uhr,
Tel.: 03466/42 389

Discountkauf Novak Christian

Lieferservice

03466/42 927, 0680/11 76 416,
info@discountkauf.at oder
per WhatsApp

Buschenschank Glirsch

Lieferung und Zustellung

Tel: 03466/43 756, 0664/52 89 833
buschenschank@glirsch.at

Fleischhauerei Lais

Zustellung nach Absprache

möglich, Mo - Fr: 07.00 - 14.00 Uhr, Sa
07.00 - 12.30 Uhr

Buschenschank Garber

Onlineshop + Hofladen

Tel.: 0650/64 23 847
www.buschenschank-garber.at

Buschenschank Haring

vlg. Pichlippi

Onlineshop

03466/42 381, 0664/97 72 783
www.pichlippi.at

Bäckerei + POSTpartner

Katzjäger

Mo - Fr: 5.30 - 19.00 Uhr

Sa: 5.30 - 13.00 Uhr

So: 7.00 - 13.00 Uhr

Bäckerei Graf

Mo - Sa: 6.30 - 13.00 Uhr

Sparmarkt Eybel

Mo - Fr: bis 19.00 Uhr, Sa - 18.00 Uhr,
Sonntag jetzt geschlossen!

Unimarkt

Mo - FR von 7.40 - 19.00 Uhr

Sa von 7.40 - 18.00 Uhr

Kaufhaus Tschuchnigg, Soboth

Mo - Sa: 7.45 - 12.00 Uhr

(Mi bis 11.00); So: 9.00 - 11.00 Uhr

Tankstelle Golob Andrea

Mo - Fr: 07.00 - 18.00 Uhr

und Sa von 07.00 - 13.00 Uhr

Tabak Trafik Lippitsch

Mo - Fr: 07.30 - 12.00

und 15.00 - 18.00,

Sa: 07.30 - 12.00 Uhr

Tabak Trafik Weber

Mo - Fr: 08.00 - 12.00 Uhr

und 14.30 - 18.00 Uhr,

Sa: 08.00 - 12.00 Uhr

Apotheke zur Krone

Mo - Fr: 8.00 - 12.30

und Sa: 8.00 - 12.00

LeNaturel

Mo - Fr: 08.00 - 12.00 Uhr

und 15.00 - 18.00 Uhr,

Sa: 08.00 - 12.00 Uhr

Lagerhaus Eibiswald

Mo - Fr: 07.30 - 12.00 Uhr

Sparkasse Eibiswald

Mo-Do: 8.30 - 12.00 Uhr

und 14.00 - 16.30 Uhr

Fr: 8.30 - 17.00 Uhr

Raiffeisenbank

Südweststeiermark

Foyer 24 Stunden geöffnet!

Billa Eibiswald

Mo - Fr: 7.40 - 19.00 Uhr

Sa: 7.40 - 18.00 Uhr