

Michael Max (46)

## Große Feier: Neuer Rektor für St. Virgil

Ein Fesgottesdienst mit Erzbischof Lackner bildete den Beginn der Feierlichkeiten für die Amtseinführung des neuen Rektors im Bildungshaus St. Virgil in Salzburg-Aigen.

MMag. Dr. Michael Max, 1970 in Gmunden geboren, studierte in Rom und Paris und leitete dann die Pfarre Neumarkt am Wallersee. Max lehrt in Brixen Liturgie, er ist Präsident des Europäischen Priesterrates. In der Erzdiözese Salzburg ist er Liturgiereferent. Er folgt Prälat Dr. Hans-Walter Vavrovsky nach, der St. Virgil groß gemacht hat.



Der neue Rektor Max ist offen für moderne Kunst und den Dialog.

## Hing'schaut und g'sund g'lebt

www.facebook.com/kraeuterpfarrer und blog.kraeuterpfarrer.at

KRÄUTERPFARRER BENEDIKT



### Gutes einsickern lassen

Den Sonnenhut dementsprechend aufbereiten

Augen der Staunenden auf sich zog. Mit der Zeit aber kamen unsere Vorfahren drauf, dass durchaus viel Heilkraft in der rosa blühenden Pflanze enthalten ist. Gerne hat man den Sonnenhut angebaut und eingesetzt, weil er eben zu den genügsamen Gewächsen zählt, die nahezu mit jedem Boden vorlieb nehmen, sofern dieser nur genügend Nährstoffe in sich birgt. Um die entzündungs-

widrige, blutreinigende und resistenzsteigernde Wirkung dieser Heilpflanze entgegennehmen zu können, darf man sowohl das Kraut als auch die Wurzel des Sonnenhutes verwenden. Häufiger wird jedoch letztere aufgearbeitet. Da

#### Sonnenhut-Ölauszug

Die frische gereinigte und zerkleinerte Wurzel des Sonnenhutes wird in einem Mischverhältnis 1:4 mit kaltgepresstem Olivenöl bzw. einem alternativen Pflanzenöl eigener Wahl in ein weithalsiges verschließbares Glasgefäß gegeben und 14 Tage lang bei Zimmertemperatur in die Sonne gestellt. Währenddessen täglich den Ansatz gut

dies momentan gerade aktuell ist, möchte ich den Fokus der praktischen Anwendungen im Zusammenhang mit dem Sonnenhut auf die Haut lenken. Auf dieser spielt sich öfter, als wir das denken und fühlen, ein Austausch statt, der sich je nach Substanz, die dort anlangt, für den Körper und seine Gesundheit als positiv oder als negativ herausstellen kann. Mit einem Auszug aus der Wurzel des Schmalblättrigen Sonnenhutes sind wir durchaus in der Lage, Gutes in die Haut einsickern zu lassen.

durchschütteln. Danach abseihen und extra abfüllen. Das verbliebene Öl, das den Rückstand umgibt, kann man ebenfalls aufbrauchen. Als Einreibung angewendet, schützt dieses Sonnenhut-Öl die Haut vor dem Austrocknen, bremst spürbar eine voranschreitende Faltenbildung und steigert die Widerstandskraft des ganzen Organismus.

## „Go with the Flo“: Seit der Geburt ihres Der Flo entdeckt

Wickeltisch, Stillmöglichkeit, Kinderwagen-freundlich? Kriterien, die für eine Mutter unerlässlich sind bei der Gestaltung ihrer Aktivitäten. Jung-Mama Katrin Eckerstorfer aus Salzburg hat sich diese Fragen gestellt und sammelt nun ihre Antworten in ihrem Internet-Blog „Go with the Flo“ – benannt nach dem Sprössling.

„Ich bin Katrin, 35 Jahre alt und seit Anfang 2016 Mama“ – schreibt die studierte Pädagogin auf ihrer Internetseite. Florian heißt ihr Bub und er ist der heimliche, wenn auch eigentliche Star ihrer neuen Idee.

„Go with the Flo“ heißt ihre Internet-Seite. Auf der schreibt Eckerstorfer nicht nur ihre Erfahrungen im mütterlichen Alltag, vor allem sammelt sie wichtige Erkenntnisse für baby- und kindgerechte Aktivitäten – sprich wie geeignet Restaurants, Sehenswürdigkeiten, Ausflugsziele oder Cafés sind in Bezug auf Kinderwa-

gen, Stillmöglichkeiten und sonstige „Hilfen und Hürden“. „Wir werden uns die Locations genau ansehen und ehrlich bewerten“, ist der jungen Mutter wichtig.

Katrin Eckerstorfer hat damit aus der eigenen „Not“ eine Tugend gemacht. Wie so oft hat auch sie der kleine Florian – der auf sämtlichen Beiträgen absichtlich unerkenntlich ist, „nicht dass er später darüber schimpft“, wie sie schmunzelt – ihr ganzes Leben verändert. „Also suchte ich in meinem Freundeskreis Tipps für Kaffeehäuser, wo man mit dem Kinderwagen gut hingehen

## Sohnes Florian sammelt Pädagogin nützliche Ausflug- und Lokaltipps im Internet Salzburg aus Mama-Perspektive

kann“, erinnert sich Eckertorfer. Das Ergebnis: Mangelhaft! „Niemand wusste eigentlich so richtig Bescheid!“

Also machte sie sich selbst auf Entdeckungsreise. Anfänglich war natürlich auch sie nervös, wie sie zugibt. In den ersten Wochen ging ihr „Bewegungsradius“ daher

VON MAX GRILL

nicht über kleinere Spaziergänge in der Nähe der Wohnung hinaus. „Ich wollte immer gleich wieder daheim sein, sollte es zum Wickeln oder zum Stillen werden. Ich wusste ja nicht, in welchem Lokal das geht und in welchem nicht“, erzählt die leidenschaftliche Hobby-Sportlerin mit Affinität zum Snowboarden, Wandern, Laufen, Golfen und – umgekehrt ganz bequem – zu amerikanischen Serien.

„Ich war mir sicher, dass es ja anderen Neo-Mamas

genauso ergehen würde“, entstand so die Idee für ihren Internet-Blog. Dass die gebürtige Linzerin immer schon offen für Neues war, bewies sie in der Vergangenheit: Zwei Jahre lang lebte sie in New York, über mehrere Jahre machte sie sich mit einem Häkel-Label einen modischen Namen.

Jetzt also der babygerechte Freizeit-Atlas, eben ein Guide für Eltern, die in und um Salzburg unterwegs sind. Seit 1. Juni ist Eckertorfer „online“. „Noch steckt der Blog in den sprichwörtlichen Kinderschuhen“, wie sie zugibt. Drei bis vier Beiträge pro Woche kommen dazu. „Mittlerweile hab ich den Aktions-Radius ausgebaut“, sind nun auch erste kindgerechte Wandertouren auf der Seite beschrieben – und auch solche, die mit Baby-Anhang durchaus herausfordernd sind. Für die Mama – nicht für den Flo.

www.gowiththeflo.at

### ++++Im Netz: Wo der Flo überall im Gebirge war++++



„Fordernd“: Die Wanderung zur Toni Lenzhütte am Uberg



Erster Gipfelsturm auf der Donnersbacher Schrabachalm



„Mit Baby am Berg“: Was man braucht – „eine Menge.“



„Ideal“: Wurzel-Wanderung auf den Filbling beim Fuschlsee



Neo-Mama Katrin Eckerstorfer entdeckt mit ihrem Flo Salzburg

Ab diesem Mittwoch wird in Salzburg getestet

## Der selbst fahrende Bus steht schon vor dem Festspielhaus

Nach Salzburg geholt hat das Zukunftsfahrzeug die „Salzburg research“, am Mittwoch ist dazu Österreich-Premiere in der Salzburger Altstadt vor dem Festspielhaus: Der Bus bietet elf Plätze, läuft vollautomatisch und ist mit einer Reihe von Sensoren ausgestattet. Nach dem Testlauf will die „Salzburg research“ eine eigene Testregion in Salzburg suchen. In der Schweiz und



Das Testmodell in der Altstadt