



Naturpark
Saar-Hunsrück



Naturpark-Informationen und Erlebniskalender vom 15.12. bis 24.12.2023

1. Seminare, Workshops, Vorträge, Führungen
2. Feste, Märkte & Co.
3. Nationalpark im Naturpark erleben
4. Pressetexte ab S. 2

1. Seminare, Workshops, Vorträge und kulturelle Führungen

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
jeden Sa		Stadtführung durch St. Wendel	11:00-12:00 Uhr, TP: Hauptportal der Wendelinusbasilika St. Wendel, Info: Touristinfo St. Wendel, 06851/809-1913

2. Feste, Märkte & Co.

Tag	Datum	Veranstaltung	Zeit, Treffpunkt (TP), Preis, Veranstalter
Fr bis So	08.- 17.12.2023	St. Wendeler Weihnachts- und Mittelaltermarkt	TP: Fußgängerzone um Rathaus, Dom, Fruchtmarkt, Mott, Balduin-, u. Luisenstraße, Info: Stadt St. Wendel, 06851/809-1919

3. Nationalpark im Naturpark erleben

Aktuelle Termine online www.nlphh.de/termine oder Info: Nationalpark-Amt Hunsrück-Hochwald 06131 884152-0.

4. Pressetexte

überregional

Geschenke aus der Natur – Salben & Co. selbstgemacht

Die Vorzüge und Wirkungsweisen und die Verarbeitung der heimischen Wildpflanzen können im Naturpark auf geführten Wildkräuterwanderung kennengelernt und erkundet werden. Zahlreiche Wildpflanzen und Heilkräuter werden in der Ernährung, in der Küchen oder in der Hausapotheke verwendet.

Gerade Salben, die aus Wildpflanzen hergestellt werden, können als beliebte Geschenke aus der Natur dienen. Die Basis für eine Salbe bilden hochwertig und naturbelassen Öle oder Fette. Salben sind eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Sie können die Haut vor dem Austrocknen schützen, ihr verschiedenste Wirkstoffe zuführen, die z. B. die Wundheilung fördern, schleimlösend wirken oder die Regeneration unterstützen etc.

Wild- und Gartenpflanzen, wie z. B. Lavendel, Spitzwegerich, Efeu, Brennnessel, Ringelblumen, Gänseblümchen, Löwenzahn, Johanniskraut, Kastanie, Nadelbaumharz, Moos- und Fichtenspitzen etc. können zu wirksamen Salben verarbeitet werden.

Auch Teemischungen, Tinkturen etc. aus Wildkräutern, z. B. mit Pflanzenauszügen aus Essig, Öl etc., ist eine weitere Art der Aufbewahrung und Nutzung selbst gemachter Produkte aus Wild- und Gartenpflanzen mit ihren wertvollen und gesunden Vitalstoffen.

Z. B. wächst der Spitzwegerich fast überall, wie auf der Wiese, am Weges- und Waldrand, an Feldrainen, Gewässern etc. Er ist mehrjährig und winterhart und enthält viele heilwirksame Wirkstoffe, die antibakteriell und entzündungshemmend wirken können. Die enthaltenden Schleimstoffe in der Pflanze können den Hustenreiz lindern, können infektionshemmend und Immunabwehrfördernd wirken. Auch die getrockneten Blätter können als Tee gegen Erkältungen wirkungsvoll sein.

Weitere Infos unter <https://www.kostbarenatur.net/heilsalben-mit-wildkraeutern-und-heilkraeutern-einfach-herstellen-salbenkueche/>; <https://wachsenlassen.com/2020/12/07/geschenke-der-natur-salben-selbstgemacht/>; <https://www.wildpflanzen-schule.com/tag/naturkosmetik/>; <https://uto-pia.de/ratgeber/spitzwegerich-salbe-selber-machen/>;

Weitere Informationen zum Naturpark unter www.naturpark.org



Spitzwegerich im Naturpark

Foto: ©Naturpark 'Saar-Hunsrück'

**freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*