

**Naturparke**  
Wir leben Natur.  
Wir lieben Kultur.  
Wir sind Heimat.



**Naturpark  
Saar-Hunsrück**



## Pressemitteilung 3. Juni 2020

*überregional*

---

### **Naturpark-Wildkräuterküche im Sommer: Schafgarbe**

Bereits im antiken Griechenland waren die vielseitigen Heilwirkungen, wie die blutstillenden Eigenschaften der Schafgarbe bekannt. Auch Hildegard von Bingen schätzte die Fülle der Inhaltsstoffe des Wildkrauts mit ihrem vielseitigen Wirkungsspektrum sehr. Der Name, "garbe" leitet sich von dem althochdeutschen "garwe" ab, was so viel wie Gesundheitsmacher heißt. Tiere und besonders Schafe lieben die Pflanze. Die Schafgarbe mit ihren weißen bis rosanen Blüten duftet sehr aromatisch. Tiere und besonders Schafe lieben die Pflanze. Im Naturpark kommt sie überall vor.

#### Schafgarbe kulinarisch

Die Schafgarbe hat einen sehr würzigen Geschmack. Alle Teile der Schafgarbe wie Blätter, Blüten, Triebe sind essbar. Für Kräutersalze, Nudelteig, Kräuterbutter, Brotaufstriche oder Gewürzessig eignen sich besonders die jungen Blätter. Aber auch im Salat oder zu Gemüsegerichten passt Schafgarbe. Die zarten Blätter und Blüten werden feingeschnitten und können zu Salaten oder Gemüse gegeben werden. Auch eine Kräuterlimonade aus Schafgarbenblüten mit jungen Brennnesselblättern und geriebenen Apfel ist sehr aromatisch.

#### Schafgarbe nahrhaft und heilwirksam

Die meisten Wirkstoffe hat Schafgarbe zur Hauptblüte im Sommer, vor allem zur Mittagszeit. Zu dieser Zeit wird das Wildkraut auch für den Winter geschnitten und zu Sträußen gebunden und getrocknet. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Cumarine, Eiweiß, Flavonoide, Harze, Inulin, Kalium, Kupfer.

Die Schafgarbe ist bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Magenkrämpfe, Erkrankungen der Galle, Ekzeme, Wunden, Haarausfall, Hautentzündungen und -probleme, Kopfschmerzen, Krampfadern, Kreislauf- und Leberschwäche und Nervosität fördernd anzuwenden. Für einen Schafgarbentee werden zwei Teelöffel Kraut mit ca. 250 bis 300 ml kochendem Wasser aufgebrüht und 10 Minuten abgedeckt ziehen gelassen. Auch eine Tinktur, ein Schafgarbensaft, ein Öl, eine Salbe oder ein Sitzbad können aus Schafgarbenkraut hergestellt werden.

#### Boden, Standort und Ernte:

Die Schafgarbe wächst an trockenen Wegrändern, Böschungen, Schotterhalden, auf Wiesen, Rasen und im Gartenbeet.

Früher wurde getrocknete Schafgarbe als gelbes Färbemittel für Wolle verwendet. Die Samen sind nur ein Jahr lang keimfähig. Schafgarbe ist eine wichtige Bienenpflanze, mehrjährig und anspruchslos.

Weitere Infos z. B. unter <https://www.kostbarenatur.net/anwendung-und-inhaltsstoffe/gewoehnliche-schafgarbe/>. Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Schafgarbe, Foto: © Naturpark/VDN/Dieter Lorenz

*überregional*

---

## **Naturpark-Infozentrum Hermeskeil für Besucher wieder geöffnet**

Das Naturpark-Informationszentrum Hermeskeil mit der Naturpark-Geschäftsstelle ist für den Besucher-verkehr nach Corona-Zwangspause wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr sowie Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Das interaktive Erlebnismuseum bleibt bis auf weiteres geschlossen.

Die aktuellen Sicherheitsvorkehrungen und Hygienestandards werden für den Besuch des Informationszentrums streng eingehalten. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung und die Einhaltung der Abstandsregelung sind zwingend zu beachten. Desinfektionsspender stehen im Eingangsbereich zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Besuchen Sie auch unseren Bienenrucht- und Erlebnispark rund um das Naturpark-Informationszentrum. Von Vorfrühling bis Spätherbst bietet der Naturpark-Garten ein reiches Nahrungsangebot für Honig und Wildbienen, Schmetterlinge und Fledermäuse. Gleichzeitig dient er vielen Tieren auch als Brutraum. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können hier erleben, wie eine schöne und pflegeleichte Gartengestaltung mit Naturschutzaspekten kombiniert werden kann, eine Augenweide mit Genuss. In Seminaren und kulinarischen Workshops wird vermittelt, wie Wildkräuter und Früchte kulinarisch und heilkräftig genutzt, verarbeitet sowie konserviert werden können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Informationszentrum mit Bienenrucht- und Erlebnispark, Foto: © Naturpark

*überregional*

---

## **Naturpark-Flyer "Fledermäuse auf eigene Faust entdecken"**

Eine wichtige ökologische Bedeutung als nützliche Schädlingsvertilger kommt den Fledermäusen aufgrund ihres großen Nahrungsbedarfs zu. Mit ihrem Ultraschall-Echoortungssystem, können sie sich hervorragend in der Dunkelheit orientieren und sind optimal an die nächtliche Insektenbeutejagd angepasst. Die Beutetiere, in erster Linie Insekten, können damit exakt lokalisiert und im Flug gefangen werden. Fledermäuse gehören zu den attraktivsten und spannendsten Tiergruppen. Mit Hilfe des Naturpark-Fledermaus-Rucksacks, können die Naturpark-Bewohner selbst auf Fledermausentdeckungstour gehen.

Individuell können damit die heimischen Fledermausarten, die nachts um die Häuser, durch die Gärten, um die Seen und durch den Wald fliegen, beobachtet werden. Der Fledermaus-Flyer gibt Tipps, wo mit dem Familien-Rucksack bei einer Nachtwanderung heimische Fledermäuse, wie Zwergfledermaus, Wasserfledermaus, Breitflügelfledermaus, Großer Abendsegler, Bartfledermaus, Großes Mausohr oder Große Hufeisennase erkundet werden können. Mit einer Kopflampe, einem MP3-Player und einem Fledermausdetektor ausgerüstet können die kleinen und großen Naturforscher die unterschiedlichen Fledermausarten in der abwechslungsreichen Naturpark-Landschaft individuell entdecken. Der Flyer steht als Download unter: <https://www.naturpark.org/aktuelles/downloads> zur Verfügung.

Informationen über den Naturpark und den Fledermaus-Rucksack erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).



Naturpark Fledermaus-Flyer, Foto: © Naturpark