



Pressemitteilung 17. Juni 2020

überregional

Naturpark-Wildkräuterküche im Sommer: Beifuß

Als Mutter aller Heilkräuter ist der Beifuß schon seit der Antike bekannt. Als Begleiter der Wanderer kann frischer Beifuß, ans Bein gebunden oder in Schuhe gelegt, müde Füße wieder munter machen. Die Müdigkeit kann auch auf langen Autofahrten vertrieben werden, wenn ein Bündel Beifuß ins Auto gehängt wird.

Beifuß kulinarisch

Blätter, Triebe, Blüten und Wurzeln des Beifußes sind verwendbar. Ähnlich der Petersilie können die zarten Blätter und Blütenrispen frisch oder getrocknet als Küchenkraut verwendet werden. Da er die Verdauungssäfte anregt, ist Beifuß ein idealer Begleiter von fetten und schwer verdaulichen Speisen. Die jungen Blätter harmonieren gut mit Knoblauch und Pfeffer und sind eine schmackhafte Beigabe zu Kräutersalz, Gemüsesuppen und herzhaften Gerichten.

Beifuß nahrhaft und heilwirksam

Beifuß ist in der Naturheilkunde seit langem für seine zahlreichen Anwendungsgebiete bekannt. Überwiegend genutzt bei Frauenbeschwerden, wird das Wildkraut unter anderem auch bei Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Rheuma und Zahnfleischentzündungen verwendet. Wertvolle Inhaltsstoffe der Pflanze sind ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, Inulin, Kampferöl, Thujon und die Vitamine A, B und C. Überwiegend wird Beifuß als Tee eingenommen. Er findet aber auch Anwendung als Tinktur, Öl und in Fußbädern. In Kräuterkissen soll er einen erholsamen Schlaf herbeiführen. Da das Kraut stark wärmend wirkt, sollte es nicht bei fieberhaften Erkrankungen angewendet werden.

Boden, Standort und Ernte

Beifuß kann bis zu zwei Meter hoch werden und tritt häufig an Wegen, Böschungen, Ufern, Bahndämmen und Schotterplätzen auf. Das Wildkraut kann ganzjährig gesammelt werden. Haltbar gemacht werden die Blätter durch schonendes Trocknen im Schatten und anschließender trockener Lagerung. Die Wurzeln werden am besten im Ofen getrocknet.

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



Beifuß, Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück

überregional

Tatort Natur Quiz – 40 Naturerlebnisprogramme für Schulklassen, Kinder- und Jugendgruppen zu gewinnen

Kein Smartphone kann vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn ein Käfer über die Hand krabbelt und kein Computer kann den Geruch einer Blume wiedergeben. Wer die Natur erfahren möchte, braucht hautnahe Begegnungen.

Der Naturpark Saar-Hunsrück ist ein spannender Lern- und Erfahrungsort. Um den Kindern die Natur- und Kulturlandschaft ihrer Heimat erlebnisorientiert näherzubringen und sie für den Erhalt der biologischen Vielfalt zu begeistern, führt der Naturpark ganzjährig vielfältige Bildungsangebote zum Naturerleben und Erforschen in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der Naturpark-Kitas/-Schulen und den Bildungseinrichtungen und außerschulischen Kooperationspartnern durch.

Zum Naturpark-Jubiläum bietet der Naturpark einen "Tatort Natur Quiz" an. Unter allen richtigen Einsendungen werden 40 spannende Heimat-Forschertage an Schulklassen, Kinder- oder Jugendgruppen aus Naturpark-Verbands-/Gemeinden verlost.

Mit einem/einer Naturpark-Referenten/in geht es z. B. auf abenteuerliche Fledermaus-Safari, auf spannende Entdeckungsreise in die Welt der Krabbeltiere, auf erlebnisreiche Tour zu unseren Gewässern oder zu einer aufregenden GPS-Tour.

Einsendeschluss ist der 31. August 2020. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen erhalten Sie unter: <https://www.naturpark.org/bildung/tatort-natur-quiz>

Gut zu wissen: Entdecken, erleben, begreifen – bei den Naturerlebnisprogrammen stehen authentische Naturerfahrungen mit viel Spaß im Vordergrund. Dabei wird neben Wissen insbesondere Kreativität, Gestaltungs- und Sozialkompetenz gefördert und eine emotionale Bindung zur Natur hergestellt – die Voraussetzung für einen verantwortungsbewussten Umgang mit den natürlichen, regionalen Lebensgrundlagen.



Kinder erforschen den Bach, Foto: © Naturpark/Stephan Zanders



Naturerlebnis auf der Streuobstwiese, Foto: © Naturpark/Brigitte Krauth

überregional

Corona-Pandemie zeigt die Bedeutung des Naturparks Saar-Hunsrück für Erholung, Gesundheitsvorsorge und naturverträglichen Tourismus

Die Corona-Pandemie zeigt offenkundig, wie wichtig der Beitrag der 104 Naturparke, 18 Biosphärenreservate, 16 Nationalparke und des zertifizierten Wildnisgebietes für das physische und psychische Wohlergehen der Bevölkerung sowie für den naturverträglichen Tourismus in Deutschland ist.

Auf mehr als einem Drittel der Landesfläche leisten sie vereint als Nationale Naturlandschaften einen signifikanten Beitrag zur Erholung und Gesundheitsvorsorge der Menschen. Auch der Naturpark Saar-Hunsrück mit Nationalpark Hunsrück-Hochwald wird für die Naherholung stark genutzt. Mit den Lockerungen der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie steigt nun auch die Nachfrage nach Erholungs- und Urlaubsangeboten innerhalb Deutschlands, sodass spätestens in den Ferienmonaten mit einem stark erhöhten Besucheraufkommen in bisher ungeahnter Intensität auch im Naturpark Saar-Hunsrück zu rechnen ist. '

"Die Nationalen Naturlandschaften sind Deutschlands Herz der Natur. Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind sie als Erholungsraum und Urlaubsgebiet von unverzichtbarem Wert. Naturbezogene Freizeitangebote sind mehr denn je für das Seelenheil der Menschen notwendig. Die Nationalen Naturlandschaften stehen für intakte Natur und Landschaft mit all ihren Tier- und Pflanzenarten und landschaftlichen Schönheiten. Dabei ist es wichtig, das Erleben der Natur mit dem Schutz der Natur in Einklang zu bringen, denn das eine ist ohne das andere nicht zu haben“, so Peter Südbeck, Vorstandsvorsitzender des Nationale Naturlandschaften e. V. (NNL) und Friedel Heuwinkel, Präsident des Verbandes Deutscher Naturparke e. V. (VDN).

Ein Positionspapier zu Erholung und Gesundheitsvorsorge in den Nationalen Naturlandschaften Deutschlands ist unter www.nationale-naturlandschaften.de/transfer/bedeutung_der_nnl_erholung_gesundheit.pdf abrufbar.

Weitere Informationen über den Naturpark erhalten Sie bei der Naturpark-Geschäftsstelle Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0 und info@naturpark.org.



Ausblick auf die Saar im Saarburger Land, Foto: © Naturpark/Brigitte Krauth

Landkreis Trier-Saarburg/Verbandsgemeinde Saarburg-Kell/Schillingen

Kulinarische Wildkräuter- und Wildobstwanderung zu Holunderblüte & Co. in Schillingen

Am **Sonntag, 28. Juni, 10 bis 13 Uhr**, lädt der Naturpark Saar-Hunsrück zu einer kulinarischen Holunderblüten- und Kräuterwanderung rund um das Naturpark-Dorf Schillingen in der Verbandsgemeinde Saarburg-Kell ein. Naturpark-Referentin Helga Hofmann nimmt die Teilnehmenden auf der Wanderung mit in die wohlschmeckende Welt der Wildkräuter und des Wildobstes. Die Referentin informiert über die Vitalstoffe, heilkräftigende Wirkung, Ernte und Verwendung der Wildkräuter und des altbewährten Naturheilmittels Holunder. Vor allem der Saft ist bei Erkältungen heilsam. Ein Aufguss von Blüten in heißem Wasser ergibt einen leckeren Holundertee. Die Beeren können zu schmackhaftem Saft oder Gelee verarbeitet werden. Auch Rinde, Wurzel und Blätter haben heilsame Wirkung.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Die Teilnahmegebühr beträgt 9 Euro pro Person. Am Ende der Tour gibt es einen kleinen Holunderdrink. Kinder bis 12 Jahre können kostenlos teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine verbindliche Anmeldung ist bei der Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Telefon 06503/9214-0, erforderlich.



Foto: © Holunderblüte_Naturpark Saar-Hunsrück/VDN/Dietmar Tunk