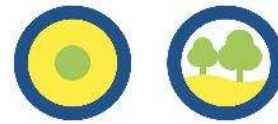




Naturpark  
Saar-Hunsrück



## Pressemitteilung 03.01.2023

*überregional*

---

### Mit Freude die Natur in Naturparks erleben

Eine intakte Natur und Landschaft im Naturpark sind unersetzlich für Erholung, Wohlergehen und Lebensqualität, denn der Aufenthalt an der frischen Luft bietet den perfekten Ausgleich für den Alltag. Ebenso kann ein erlebnisreiches „Mikroabenteuer“ direkt vor der Haustür ganz nach Wunsch und ohne großen Aufwand gestaltet werden.

Die Premiumwanderregion Saar-Hunsrück bietet vor allem auf den zahlreichen zertifizierten Premium-Wanderwegen "Traumschleifen" und "Traumschleifchen" sowie auf abwechslungsreichen zertifizierten Premium-Rundwanderwegen und dem Saar-Hunsrück-Steig zu allen Jahreszeiten hautnah und klimaschonend Wandern mit Genuss an. Auf den über den Naturpark geförderten Naturerlebniswegen, wie das "Lecker Pfädchen" um Dhronen, der Naturerlebnisweg Zauberwald mit "Willys wilde Wiese" bei Hattgenstein, der Walderlebnispfad Zerf, der Obst- und Nussbaum-Erlebnispfad in Meckenbach oder der Streuobst-Erlebnispfad in Mackenrodt, erfahren insbesondere Familien, Erwachsene und ältere Wandernde einen besonderen Wanderspaß und darüber hinaus interessante Informationen über die Natur und Landschaft. Aber auch weitere interessante Erlebnispfade in der faszinierenden, abwechslungsreichen und artenreichen Naturpark-Landschaft sowie beeindruckende keltische und römische Zeugnisse bieten eine Vielzahl von spannenden Entdeckungstouren und herrliche Landschaftspanoramen in idyllischen Flusstälern und auf weiten Höhenzügen, auch für Freizeit- und Genussradler sowie für Rennrad- bis Gravelbike-Touren. Damit kann der nachhaltige Tourismus vom Naturpark und seinen Mitgliedskommunen forciert werden.

Unter dem Motto "Schutz durch Nutzung und Genuss – Landschaftsgestaltung mit Messer und Gabel im Einklang mit der Natur" bietet der Naturpark zudem genussvolle Möglichkeiten, die biologische Vielfalt der Kulturlandschaft zu erhalten. Die alljährlichen "schnäggischen Naturpark-Wochen" wie Omas Küche, Fischfestival, Genuss von der Streuobstwiese, Kartoffeltage, Naturpark-Pilzwochen und Wildwoche Saar-Hunsrück laden zu kulinarischen Genusstouren und Workshops mit Spezialitäten aus regionalen Produkten in der örtlichen Gastronomie ein.

Die Broschüre "Reisen in die Naturparke 2023" ist in einer Gesamtauflage von 180.000 Exemplaren erschienen. Die Broschüre wird als Beileger durch die Magazine "Anderswo", "fairkehr", "Wanderbar", "Wanderlust sowie "Wandermagazin" verteilt. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich beim Verband Deutscher Naturparke e. V., Holbeinstraße 12, 53175 Bonn, Telefon 0228/921286-0, E-Mail: [info@naturparke.de](mailto:info@naturparke.de) und in den Naturpark-Infozentren in Hermeskeil und Weiskirchen. Sie steht auch als Download unter [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org) "Aktuelles" zur Verfügung.

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



*Reisen in die Naturparke,  
Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\_VDN e. V.\*  
\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

### **Hintergrund:**

Neu ist in diesem Jahr die Gestaltung der Reisebroschüre im neuen Dachmarken-Design der Nationalen Naturlandschaften – denn seit 2021 kooperieren alle deutschen Nationalparke, Naturparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete als Bündnis unter der Dachmarke Nationale Naturlandschaften (NNL). Gemeinsam mit den Menschen bewahren sie auf rund einem Drittel der Fläche Deutschlands faszinierende Natur, vermitteln Freude beim Erleben der Natur und gestalten die Zukunft mit Zuversicht nachhaltig. Träger der Dachmarke Nationale Naturlandschaften“ sind die beiden Dachverbände "Verband Deutscher Naturparke e. V." in Bonn und "Nationale Naturlandschaften e. V." in Berlin.

Damit sind die 104 Naturparke wichtige Akteure für den nachhaltigen Tourismus in Deutschland.

### **Faszinierende Natur-Erlebnisse von A bis Z**

Vom Naturpark Altmühltal in Bayern bis zum Naturpark Zittauer Gebirge in Sachsen bieten alle Naturparke viel Raum für aktives wie entspanntes Naturerleben und engagieren sich zudem für den Erhalt der biologischen Vielfalt, nachhaltige Entwicklung und Klimaschutz. Sie sind mit ihrer Natur und ihren nachhaltigen Erlebnis-Angeboten wichtige Partner der Tourismusorganisationen für nachhaltiges Reisen.

Das Naturbewusstsein in Deutschland wächst stetig, bei Erwachsenen wie bei der Jugend. Auch wünschen sich immer mehr Menschen natur- und klimaschonende Reiseangebote in Deutschland – von der Anreise und Mobilität vor Ort über die Unterkunft und regionale Verpflegung bis zu naturnahen Erlebnissen. Das ist gut für Natur und Klima, erzeugt weniger CO<sub>2</sub> und schont wertvolle Ressourcen. Der VDN e. V. lädt dazu ein, die großartigen Schätze der "Natur" in den Naturparks zu entdecken.

### *überregional*

---

## **Heimatapotheke – Hustensaft selbst gemacht**

Mit Kräutern von der Wiese oder auch mit Rettich und Quitte kann Hustensaft einfach hergestellt werden. Wildkräuter, wie Spitzwegerich, der ganzjährig auf vielen mageren Wiesen zu finden ist, eignen sich dafür. Auch Auszüge von Gartenkräutern, wie Thymian, Salbei, Majoran sowie Rettich

oder Quitte, sind altbewährte Hausmittel bei Husten, Erkältung und Halsschmerzen. Sie lassen sich leicht mit Honig zu Hustensaft verarbeiten.

### **Tipp: Hustensaft aus Wild- oder Heilkräutern, wie Rettich & Co. selbst gemacht**

Für 350 ml werden 50 g getrocknete Kräuter oder insgesamt 100 g frischer Thymian oder Spitzwegerich, Salbei, Majoran zerkleinert und mit 200 ml Wasser in einem Topf kurz aufgekocht und mindestens 30 Minuten ziehen gelassen. Den Sud durch ein feines Sieb geben, in einem Topf auffangen und auf ca. 35°C abkühlen lassen. Den Saft einer Zitrone und 150 g Honig dazugeben, verrühren und in eine sterile Flasche abfüllen. Den Saft am besten im Kühlschrank aufbewahren und mehrmals einen Teelöffel Saft einnehmen oder in Tee geben. Der Saft ist auch für Kinder ab ca. dem 2. Lebensjahr geeignet. Eine weitere Variante kann mit Tannenspitzen zubereitet werden.

Ebenso ist die Zubereitung des Meerrettich-Honig gegen Husten, Schnupfen und Co. geeignet. Ihm werden antibakterielle Eigenschaften zugesprochen. Aus 100 g frischem geriebenen Meerrettich und 200 g Honig, kann nach ca. 24 Stunden – dann sind die Wirkstoffe des Meerrettichs gelöst, nach Filterung durch ein Sieb, ein leicht scharfer und trotzdem angenehm süßer Hustensaft hergestellt werden, der 3- bis 5- mal täglich 1 Teelöffel eingenommen werden kann – sanfter im Geschmack und einfacher geht es mit einem Hustensirup aus schwarzem Rettich. Dieser wird stückweise ausgehöhlt und mit Birkenzucker/Erythrit oder Kandis gefüllt. Nach einigen Stunden kann Sirup entnommen werden, der Rettich kann wieder abgeschnitten und ausgehöhlt werden und weiterer Hustensirup kann gewonnen werden.

Eine weitere Variante gegen Reizhusten bei Erwachsenen ist die Zubereitung einer Paste aus Bienenhonig und Kaffeepulver. 500 g Honig werden mit 70 g Instantkaffee vermischt, bis eine Paste entsteht. Ein Esslöffel der Paste in lauwarmen Wasser auflösen und dreimal täglich trinken.

<https://mein-kräuterkeller.de/spitzwegerich-hustensaft>; <https://www.kostbarenatur.net/thymian-sirup-honig-zitrone-selber-mache-kinder-kleinkinder/>; <https://www.smarticular.net/natuerlicher-hustensaft-aus-heilkraeutern-rezept/>; <https://www.ndr.de/ratgeber/Hustensaft-aus-Kraeutern-selber-machen,hustensaft111.html>; <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/naturheilmittel-aus-honig-und-kaffee-erstaunlich-wirksam-gegen-reizhusten/>; <https://www.phyto-doc.de/naturheilkunde/hausmittel/meerrettich-tinktur>;

Weitere Informationen zum Naturpark: Naturpark-Geschäftsstelle in Hermeskeil, Tel. 06503/9214-0, [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org) und [@naturparksaarhunsrueck](https://www.instagram.com/naturparksaarhunsrueck)



*Spitzwegerich im Naturpark,*

*Foto: © Naturpark Saar-Hunsrück\**

*\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*

### **Hintergrund:**

Gerade Spitzwegerich enthält Iridoide, Saponine, Schleimstoffe, Flavonoide sowie besonders viel Zink und Vitamin-C und ist besonders bei Husten und Halsschmerzen bzw. allen entzündlichen Krankheiten im Mund- und Rachenbereich gut einsetzbar. Zusammen mit Thymian, der auch zahlreiche ätherische Öle, Beta-Sitosterol, Bitterstoffe, Cumarine, Flavonoide, Geraniol, Gerbstoffe, Harz, Kampfer, Linalool, Saponine, Thymol, Zink aufweist sowie Salbei, der antiseptisch, entzündungshemmend wirkt oder Majoran mit seinen ätherischen Ölen, und anderen Wildkräutern, kann ein geeigneter Hustensaft selbst hergestellt werden. Auch Meerrettich, der

ätherischen Senföle, die Senfölglycoside enthält, kann stark antibakteriell, antiviral, antimykotisch und keimtötend wirken.

*Landkreis Birkenfeld/Verbandsgemeinde Birkenfeld/Birkenfeld*

---

## Ein Urlaubstag für die Natur im Naturpark Saar-Hunsrück

Im Urlaub mit anpacken, Natur und Gesellschaft etwas zurückgeben, am Urlaubsort Wissen und Ideen zu Naturthemen sammeln und zu Hause umsetzen – im Birkenfelder Land ist dies für 2023 von besonderer Bedeutung. Unter dem Motto "Schenke ein paar Stunden Deiner Zeit – für die Natur, für deinen Urlaubsort, vor allem aber für dich selbst" werden zahlreiche Mitmach-Aktionen angeboten.

So kennen und genießen Urlauber den Naturpark im Hunsrück: Wanderungen durch die tiefen Wälder, Spießbraten vom Grill genießen, Wein von Mosel und Nahe probieren und in der freien Natur die Seele baumeln lassen.

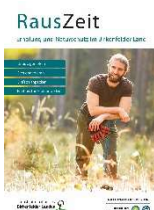
Wer nun in seiner Freizeit gern ein klein wenig mehr tun möchte, wer bereit ist, Natur und Gesellschaft etwas zurückzugeben, hat hierzu ab sofort die Möglichkeit. Bei zahlreichen Mitmach-Projekten sind Gäste herzlich willkommen. Vom Artenschutzprojekt für den Wiedehopf über Schmetterlings- und Bienenaktionstage bis hin zu Klimacamp, Kinder-Kräutertour oder dem Programm "Nachts auf der Wiese" ist Unterstützung gefragt, Mitmachen erwünscht.

In der Broschüre werden verschiedene Termine angeboten, wo "handfeste" Arbeiten zu erledigen sind, bei denen sich örtliche Naturschutzvereine über die Hilfe und Unterstützung von Urlaubern freuen. Zu anderen Zeiten können Gäste Dinge erlernen, die sie daheim im eigenen Garten sicher brauchen können. Und manchmal heißt es einfach Freude haben am Zusammenkommen mit Menschen aus der Region, die sich um Natur- und Artenschutz kümmern.

"Sehen, wissen, kennen, schützen" – im Urlaub bietet sich die richtige Zeit für neue Erfahrungen zu machen und das gesammelte Wissen nehmen die Gäste dann mit nach Hause.

Das Natur-Entdeckungs-Programm wurde in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Saar-Hunsrück und dessen finanzieller Unterstützung erstellt und ist erhältlich bei der Tourist-Information des Birkenfelder Landes, Friedrich-August-Straße 17, 55765 Birkenfeld, [info@birkenfelder-land.de](mailto:info@birkenfelder-land.de) und im Infozentrum Hermeskeil, Trierer Str. 51, 54411 Hermeskeil, [info@naturpark.org](mailto:info@naturpark.org).

Die Broschüre "RausZeit" steht auch als Download unter [www.naturpark.org](http://www.naturpark.org) "Aktuelles" zur Verfügung. Alle Informationen und Buchung auch direkt über [www.birkenfelder-land.de/rauszeit](http://www.birkenfelder-land.de/rauszeit)



*Broschüre "RausZeit",*

*Foto: © Werbe- und Tourismus-Service Fett\**

*\*freie Nutzung im Kontext dieser Pressemeldung*