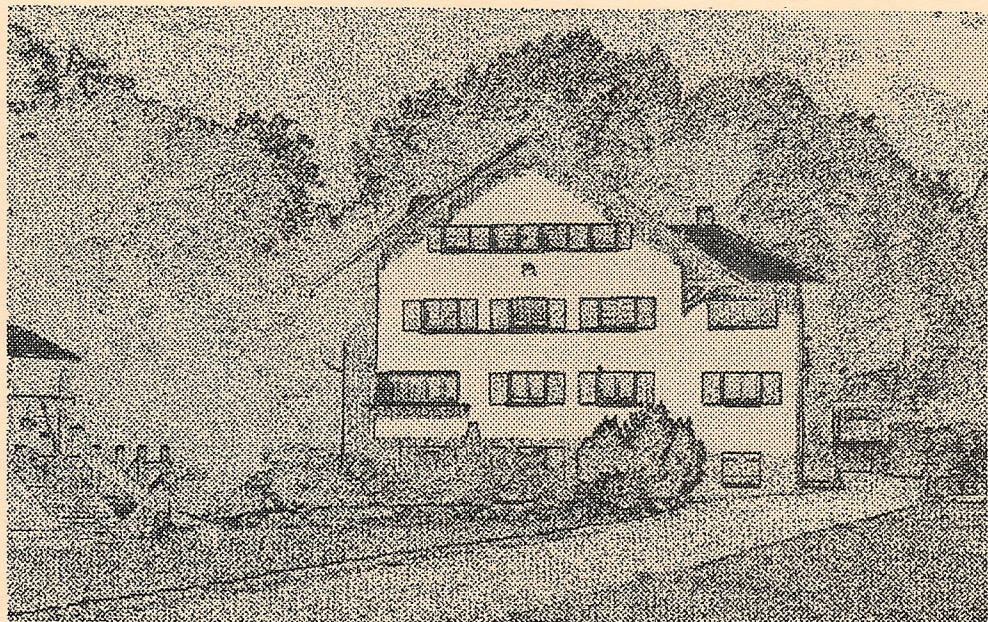




NATURFREUNDEHAUS HIMMELREICH

Wanderung des Monat's (April)

Vom Nfsh. Aufwärts und über den aussichtsschönen Himmelreichberg zum „Küchenschellenweg“, und ihm entlang nach rechts. Sehr schön der Blick übers stille Beurener Tal hinweg, hinüber zum Wald „Rechberger Buch“. Später geht's vorbei am Abstieg rechts nach Heubach und dann links am Nordhang des Scheuelberges dahin. Hierbei öffnen sich immer wieder herrliche Ausblicke nördlich übers Remstal hinweg zur Frickenofer Höhe, Richtung Ellwangen und in den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Nach einiger Zeit passieren wir das schön gelegene Kolpinghaus und erreichen bald die steile Bargauer Steige (Fahrstrasse). Ihr entlang steigen wir links aufwärts zum Beurener Kreuz und nehmen den Weg links hinauf zum Naturfreundehaus, wobei uns das Zeichen des Schwäbisch-Fränkischen Jakobusweges (weiße Muschel auf blauem Grund) begegnet.
Wz. ca. 2 1/2 Stunden.



Curt Blessing

Sammeln von Heilkräutern

Sammeln Sie bitte keine Kräuter an stark befahrenen Straßen, verwenden Sie nur soviel, wie Sie auch tatsächlich verbrauchen können. Schonen Sie den Wurzelstock, viele Pflanzen sind mehrjährig. Pflücken Sie niemals den ganzen Bestand einer Fundstelle ab, um den Erhalt speziell bei einjährigen Pflanzen auch im Folgejahr zu sichern. Bedenken Sie auch, daß Pflanzen Nahrungsquelle für Tiere und Insekten sind!

Das Gänseblümchen

Sammelgut: Blüten und Blätter

Sammelzeit: April-September

Vorkommen: Wiesen, Weiden und Gärten

Aussehen: Die verkehrt eiförmigen Blätter sind glatt, innennervig und am Rand gekerbt. Sie bilden eine grundständige Rosette, aus der einige Stengel mit je einer Korbblüte wachsen. Die Blütenblätter sind weiß und haben rötliche Spitzen. Blüht vom Frühling bis zum Herbst.

Anwendung und Wirkung: Hauptgebrauch bei Husten und Hautentzündungen. Tee von Gänseblümchen wirkt besonders bei Entzündungen und Verschleimung der Atemwege, fördert den Stoffwechsel, reinigt das Blut und hilft äußerlich und innerlich angewendet, bei Hautentzündungen. Die Volksmedizin empfiehlt den Tee besonders bei Entzündungen der Schleimhäute in Magen und Darm, bei Verstopfung, bei Nieren und Blasenleiden. Er soll bei Rheuma und Gicht getrunken werden. Hautentzündungen mit Jucken, Brennen und Rötungen behandelt man mit Tee und legt frische, zerquetschte Blätter auf.

Zubereitung: Als Tee uns als Sirup. Für den Sirup einen Topf mit Blüten und Blätter füllen, heißes Wasser am Abend darübergießen, über Nacht stehen lassen, am Morgen abseihen, den Saft mit Rohrzucker zu Sirup einkochen lassen. Persönlich verwende ich Gänseblümchen für Salate, in die ich auch Blüten und Blätter vom Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Sauerampfer, Veilchen und Spitzwegerich gebe. Ferner als Garnitur bei einem besonderen Essen oder einer Fruchtbowl. Gerne esse ich die Blüten zwischendurch bei Wanderungen und Spaziergängen.



Wolfgang Hoffmann