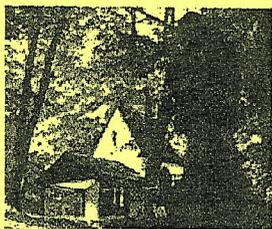
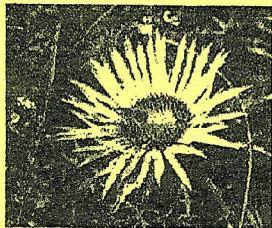


Das Naturfreundehaus Himmelreich



Wanderung des Monat's (September)

Vom Naturfreundehaus gehen wir übers Bargauer Kreuz bis zur Abzweigung am Falkenberg. Von hier wandern wir rechts mit Rotkreuz zum 778 Meter hohen Bernhardus mit seiner kleinen Kapelle. Hier wird alljährlich am 20. August das Fest des hl. Bernhard von Clairvaux gefeiert. Die Aussicht vom Nordfelsen reicht über Weiler und Gmünd hinweg zur Frickenhofer Höhe und ist leider recht eingeschränkt. Von der Kapelle geht's ein Stück den Anmarschweg zurück und dann links auf dem steilen Fahrweg abwärts zur Ölmühle. Durchs reizvolle Langenbachtal erreicht man Weiler in den Bergen. Vorbei an der hoch gelegenen Kirche folgen wir dem Sträßchen steil bergan und erreichen am Nordhang des Naturschutzgebietes Bargauer Horn eine Weggabelung, wo wir links weiter aufwärts gehen. Wir kommen zum Beurener Kreuz und gelangen links zurück zum Nfsh. WZ ca. 4,5 Std.



Curt Blessing

Die Schafgarbe

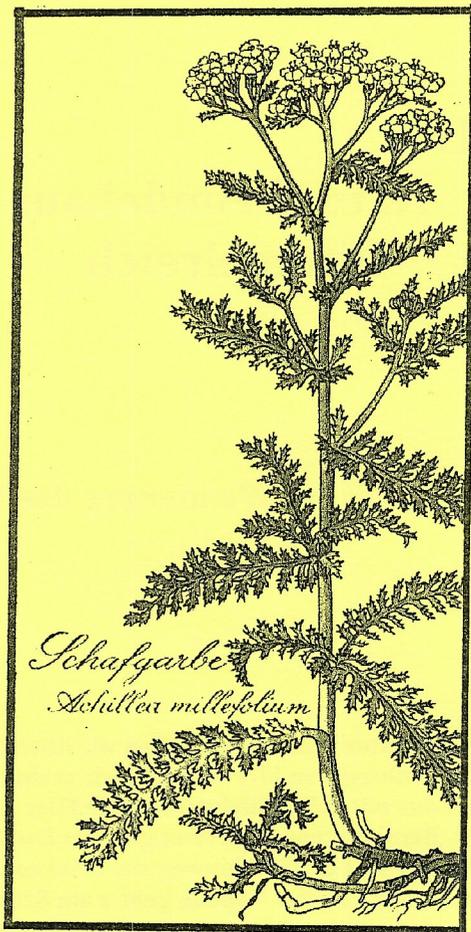
Sammelgut: Blühendes Kraut

Sammelzeit: Juni-Oktober

Aussehen: Der 15-50 cm hohe, markige Stengel hat unterirdische Ausläufer. Die Blätter stehen am Stengel. Sie sind lanzettlich und doppeltfiederteilig. Die Teilblätter sind 2-5spaltig und haben stachelige Zipfel. Die kleinen Korbblüten bilden eine dichte Doldenrispe. Jede Blüte hat 4-5 zungenförmige, weiße oder rosa Blütenblätter. Die Pflanze ist kahl bis wollig behaart und riecht angenehm würzig.

Anwendung und Wirkung:

Schafgarbe wirkt entzündungswidrig und Krampflösend, ferner anregend und regulierend auf die Absonderung der Verdauungssäfte des Magens, sowie krampflösend bei Menstruationsbeschwerden. Innerlich wird der Tee bei Magenstörungen, Appetitlosigkeit, Durchfall und Blähungen angewendet. Äußerlich als Badezusatz bei schlecht heilenden Wunden. Nach der Volksmedizin fördert Tee den Stoffwechsel und Gallenfluß, reinigt das Blut. Der Tee wird besonders bei Magen- und Darmkrämpfen, Magenbrennen, Magen-darmentzündungen sowie bei Leber-, Gallen-, Nieren- und Blasenleiden empfohlen. Ferner soll er bei Grippe, Erkältungen, Nervenschmerzen, Übelkeit und allgemeiner Müdigkeit helfen. Äußerlich wird der Tee bei Geschwüren, Wunden, Blutergüssen, Abschürfungen zu Umschlägen verwendet. Man nimmt Sitzbäder und trinkt Tee bei Menstruationsbeschwerden und Unterleibsbeschwerden der Frauen. Vollbäder lindern neuralgische Schmerzen und regen den Blutkreislauf an.



Wolfgang Hoffmann