



Appell von Hoyos (re.) an Schwammerl-Sucher: „Mit Bedacht sammeln.“



Ü bermäßiges Sammeln von Eierschwammerln, Herren- oder Steinpilzen stört das fragile Gleichgewicht im grünen Tann. Denn sie sind für den Wald ökologisch lebenswichtig“, appelliert der blaugelbe Obmann der Land- & Forstbetriebe, Markus Graf Hoyos zu Horn und Rosenberg im Rahmen der gemeinsamen Naturverstand-Kampagne mit der „Krone“. Tatsächlich gelten die diversen heimischen Sprießlinge – egal, ob giftig oder auch genieß-

Sorge um „Helden“ unserer Wälder

Selbst Glückspilze sollten Schwammerln nur bedachtsam aus dem Wald holen

bar – als heimliche „Helden der Forste“.

Denn die bekappten Schützlinge unserer Wälder versorgen Pflanzen, Tiere und sowie den Boden.

Gleichzeitig helfen sie in Symbiose mit den Bäumen diesen bei der Nährstoff- und Wasseraufnahme.

Grundsätzlich gilt beim Sammeln: maximal zwei Ki-

lo pro Person und Tag. Und wessen Herz für die Natur schlägt, der reißt die Funde nicht aus, sondern schneidet sie sorgfältig ab. Wenn das Putzen der Ausbeute noch direkt an der Fundstelle erfolgt, wird die Waldwelt noch ein bisserl heiler hinterlassen. Denn aus diesen Resten können dann neue Pilzfäden, sogenanntes Myzelien, entstehen. „Allein damit könnten“, so Hoyos tief überzeugt, „Naturschätze bewahrt bleiben.“

M. Perry, Ch. Weisgram

W er auf seine Gesundheit schaut, ist gut beraten, den inneren Bereich des Leibes ebenso zu pflegen wie sein Äußeres. Es ist äußerst wichtig, dass alle Organe ihren Dienst gut versehen und dafür sorgen, fit und vital zu bleiben. Dabei wiederum sollten wir die Nieren beachten, die permanent an der Reinigung des Körpers mitarbeiten.

Um nun diesen bedeuten den Bereich der Physis zu unterstützen, hat der Herrgott das Mädesüß (Filipendula ulmaria) wachsen lassen. Dieses Gewächs – auch Wiesenkönigin genannt – sucht sich seinen Standort liebend gern in feuchten Gräben entlang von Wiesen und auf lehmigen Böden, wo das Wasser nach Niederschlägen nur langsam versickert.

Im Mädesüß ist eine



heilsame Wirkung aufgrund der Anteile an Salicylverbindungen eingelagert, die sich auch in den Rinden der Weidenzweige finden. Damit gehen konkret entzündungshemmende und schmerzstillende Effekte einher, die sich unter anderem bei Erkältungskrankheiten und bei Kopfschmerzen als unterstützend erweisen können. Aber das Mädesüß weist in den

Blättern und Blüten auch ätherische Öle sowie Gerbstoffe auf, die ihrerseits den

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/krauterpfarrer krauterpfarrer.at

Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11

Mädesüß für die Nieren

Wirkt reinigend und hält den Organismus in Schwung

Stoffwechsel anregen. Und damit landen wir letztendlich bei den Nieren, die heute unsere Aufmerksamkeit erhalten sollen.

Wer also ab und zu etwas für diese Organe tun will, kann auf das Mädesüß zurückgreifen. Bei schweren Erkrankungen der Nieren und der damit in Verbindung stehenden Harnproduktion ist es aber unumgänglich, die ärztliche Diagnose und Therapie in Anspruch zu nehmen. Andernfalls würde man fahrlässig handeln.

2 TASSEN AM VORMITTAG

Von einem Gemisch aus getrockneten und zerkleinerten Blüten und Blättern des Mädesüß 2 Tl voll mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen; 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und schluckweise konsumieren. Wird dies schon in der

Früh und am späten Vormittag noch einmal durchgeführt, hält es gesunde Nieren auf Trab. Das hat eine reinigende Wirkung und hält somit den ganzen Organismus in Schwung. Beim eventuellen Auftreten von allergischen Reaktionen das Kraut jedoch meiden.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.