

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/krauterpfarrer krauterpfarrer.at

Ein Hauch des Frühlings

Bärlauch ansetzen

Der heutige Gründonnerstag bringt viel an vorösterlichem Brauchtum mit sich, ganz abgesehen von der Denkwürdigkeit der Feier des Letzten Abendmahles, die in den Liturgien der christlichen Kirchen zum Tragen kommt. Aus diesem Anlass möchte ich einen Begleiter des Frühlings wieder in Erinnerung rufen, der nun gerade auch zum Wohle der Verdauung genutzt werden kann.

Es ist der Bärlauch (*Alium ursinum*), der auch als Wilder Knoblauch bezeichnet wird. In vielen Varianten findet er in den heimischen Küchen schon seit Generationen seine bewährte Verwendung. Damit trägt er zur Gesunderhaltung ganzer Familien etwas bei.

Im Bärlauch sind etliche Mineralstoffe eingelagert. Er ist reich an Vitamin C und birgt zudem schwefelhaltige ätherische Öle, Senfölykoside und Flavonoide. Diese sind wiederum dazu angehtan, eine Unterstützung der Verdauung auf den Weg zu bringen und vor allem der Leber, dem Gallenfluss und dem Magen samt dem Darm etwas Stärkendes zukommen zu lassen.

Ganz salopp möchte ich daher formulieren: Geht es



dem Bauch gut, profitiert der ganze Mensch davon. Nun braucht es oft nur kleine Mengen, um den Organismus positiv zu stimulieren. Zum Beispiel mit einem Bärlauch-Essig, der auf ganz einfache Weise hergestellt werden kann.

Ist der Bärlauch im eigenen Garten vorhanden oder bei Freunden so zugänglich, dass damit auch die naturschutzrechtlichen Bestimmungen gegenüber der Pflanze gewahrt werden können, so kann man durch das Pflücken und Ansetzen des Bärlauchs einen Hauch des Frühlings für längere Zeit im eigenen Haushalt zur Verfügung haben.

KUR MIT GEWÜRZESSIG

Vom Bärlauch vorsichtig die gesamte Pflanze samt Zwiebel und Blättern ausgraben. Unter fließendem kaltem Wasser gründlich reinigen. 1 bis 3 Stück davon in eine weithalsige Flasche geben und mit Apfel- oder

Weinessig aufgießen. Nach ein paar Tagen ist der Essig fertig. Für eine Frühjahrskur 3 Esslöffel Bärlauch-Essig in ein Glas lauwarmes Wasser geben. Einige Wochen in der Früh trinken, das hält die Zunahme des Körpergewichts in Schach.

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

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

Foto: Daniel Scharinger

Feldhasen werden oft aus guter Absicht mitgenommen. Das Tier hat aber Todesangst.



Wildtierdiebstahl: Was „Räubern“ droht

Der Mensch ist der Feind. Auch wenn dieser meist nur Gutes im Sinn hat.

Es ist eine vertrackte Situation. Man sieht ein kleines Häschen und denkt, es braucht Hilfe. Erster Trugschluss. „Wir kriegen dauern Junghasen, die pumperlgesund sind“, erzählt Christopher Böck über ein Telefonat mit einer Mitarbeiterin der Auffangstation in Sattledt. Deshalb bittet der Wildbiologe des Landesjagdverbandes, die kleinen Tiere auf keinen Fall mitzunehmen. „Wild ist herrenlos, es gehört niemandem. Aber das Aneignungsrecht liegt beim Jäger. Wilddiebstahl wird in der Regel nicht angezeigt, aber es geht darum, den Leuten bewusst zu machen, dass sie in fremdes Recht eingreifen. Man ist nicht befugt, das Tier zu nehmen“, so Böck.

Außerdem müsse man Wildtiere von Haustieren unterscheiden. Feldhasenjungungen werden von ihren Müttern nur einmal pro Tag gesäugt. Und das passiert oft nachts, deshalb ist es nicht außergewöhnlich, die Babys alleine vorzufinden. „Viele meinen es gut,

„Wild ist herrenlos, gehört niemandem. Aber das Aneignungsrecht liegt beim Jäger. Man darf das Tier nicht mitnehmen.**“**

Christopher Böck, Wildbiologe des Landesjagdverbandes



Foto: Landesjagdverband/OC

es ist aber schlecht. Weil Wildtiere aus der mütterlichen Obhut entrissen werden. Ein Wildtier wird nicht zahm. Es erlebt Todesangst, weil der Mensch einfach der Feind ist. Menschen wollen die Natur biegen und überall helfen, aber die Natur hat es so eingerichtet, dass viele Tiere verenden. Genau der Feldhase ist so eine Tierart“, sagt Böck. In erster Linie setze dem Feldhasen aber vor allem die intensivierete Landwirtschaft zu. Denn größere Felder und weniger kleinräumige Strukturen würden für die Tiere zu weniger Versteckmöglichkeiten führen.