



Teisendorf

Wieder Vögel bei Kleintiermarkt erlaubt

Teisendorf. Erlaubt sind nach langer Zeit wieder Hühner, Tauben und andere Vögel beim Kleintiermarkt des Rassegeflügel- und Vogelzuchtvereins Freilassing-Teisendorf und Umgebung am Sonntag, 12. Juli. Wie immer können im Vereinsheim in Unterstetten von 8.30 bis 11 Uhr auch Hasen, Kaninchen und Meerschweinchen verkauft und gekauft werden. Zudem werden legereife Junghennen angeboten. Wer Tiere zum Markt bringen möchte, muss die veterinärrechtlichen Bestimmungen einhalten und die erforderlichen Unterlagen am Eingang vorzeigen. Unter anderem müssen Verkäufer von Hühnern und Puten ein Impfzeugnis für die Newcastle-Krankheit vorweisen. Futter und Zubehör können während der Marktzeit im Futterkammerl des Vereins erworben werden. Außerdem wird Futterbrot angeboten sowie Impfstoff an Vereinsmitglieder ausgegeben. Ebenso ist für das leibliche Wohl der Besucher gesorgt. – pk

Die Welt der Wildkräuter kennenlernen

Monika Seidenfuß-Bauernschmid lud zu einer Kräuterführung im Garten „vor der Hoteltür“ ein

Von Monika Konnert

Teisendorf. Wodurch unterscheiden sich die Blüten der Schafgarbe und der Wilden Möhre? Welche Heilwirkungen hat der Schwarze Holunder? Warum gilt Johanniskraut seit Jahrhunderten als wertvolle Heilpflanze? Diese und viele weitere Fragen rund um essbare und heilkräftige Wildpflanzen beantwortete die Praktikerin der Traditionellen Europäischen Heilkunde (TEH), Monika Seidenfuß-Bauernschmid, bei einer Kräuterführung im Garten ihres Hotels Wellness Natur Resort Gut Edermann am vergangenen Samstag nachmittag.

„Ernährung ist auch Medizin“

Die Veranstaltung war Teil des Programms „Bio-Erlebnisse 2026“ der Tourist-Info Waging und der Ökomodellregion Waginger Seerupertiwinkel. Wildkräuter faszinieren Monika Seidenfuß-Bauernschmid bereits seit ihrer Jugend. Seit rund 15 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit diesem Thema und hat ihr Wissen durch Studium und zahlreiche Fortbildungen vertieft.

„Ernährung ist auch Medizin“, betonte sie gleich zu Beginn der Führung. „Fast alle Wildkräuter sind essbar. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und können unser Immunsystem stärken.“ Bei einem Rundgang durch den weitläufigen Hotelgarten erklärte die Kräutexpertin, welche Pflanzen sich für Körper, Geist und Küche eignen



Bei der Kräuterführung durch Monika Seidenfuß-Bauernschmid (links) nahmen die Teilnehmerinnen die Kräuter genau unter die Lupe.
– Foto: Monika Konnert

und wie sie sich kreativ im Alltag verwenden lassen. Die Grünflächen rund um das Hotel werden seit Jahren nicht intensiv bewirtschaftet. Sie dürfen bis zur Samenreife wachsen und werden erst Ende Juli beziehungsweise Anfang August gemäht. Dadurch hat sich eine außergewöhnliche Vielfalt an Wildpflanzen entwickelt. Um diese kennenzulernen, muss man die Sinne einsetzen: sehen, riechen, schmecken, fühlen. Das durften die Teilnehmer auch bei diesem Rundgang tun, die Pflanzen genau betrachten, berühren, riechen und kosten.

Ringelblumen, Schafgarbe, Wilde Möhre, Mädesüß, Johanniskraut, Sanddorn, Schwarzer Holunder, Eberraute, Weißer Steinklee, Echtes Labkraut, Hornklee und viele weitere Pflanzen gedeihen hier. „Das ist kein Unkraut – jede dieser Pflanzen besitzt ihre eigenen wertvollen Eigenschaften“, erklärte Monika Seidenfuß-Bauernschmid.

Besonders die Schafgarbe zählt seit Jahrhunderten zu den wichtigsten Heilkräutern der Volksmedizin. Sie wird traditionell zur Unterstützung der Verdauung, zur Förderung der Wundheilung und wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt. Auch das Johanniskraut gilt als vielseitige Heilpflanze. Äußerlich

wird sein Öl gerne zur Pflege gereizter Haut und kleiner Verletzungen verwendet, während es innerlich traditionell zur Unterstützung des seelischen Wohlbefindens eingesetzt wird. Eine Kräuterspirale mit Wildem Majoran, Thymian und Eberraute – auch Stabwurz genannt – sowie ein liebevoll angelegter Bauerngarten mit Minze, Pimpinelle (Kleiner Wiesenknopf), Lavendel, Zitronenthymian und Kletten zeigten eindrucksvoll die Vielfalt heimischer Kräuter.

Gerade bei den Kletten war die Verwunderung der Teilnehmer groß. „Erinnern Sie sich noch an das Klettenwurzelhaaröl, das früher überall angepriesen wurde?“,

fragte die Referentin. Sofort stellte sich bei vielen ein Aha-Effekt ein.

Abgerundet wird die grüne Oase „vor der Hoteltür“ durch alte Lindenzweige, deren Blüten nicht nur einen aromatischen Tee ergeben, sondern seit jeher als bewährtes Hausmittel bei Erkältungen geschätzt werden.

Seidenfuß-Bauernschmid hob außerdem den hohen Gehalt an Bitterstoffen hervor, den viele Wildkräuter besitzen. Während sie den Pflanzen als natürlicher Schutz vor Fraßfeinden dienen, fördern Bitterstoffe beim Menschen die Verdauung, regen die Enzymbildung in der Bauchspeicheldrüse an, unterstützen die Durchblutung der Leber und steigern den Gallenfluss.

Suppe frisch zubereitet

Darüber hinaus erhielten die Teilnehmer praktische Anregungen zur Herstellung von Salben, Ölen und Tinkturen, beispielsweise aus Ringelblumen. So wurde eine Fülle an Wissen über die Wirkungen und die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten heimischer Heilkräuter anschaulich vermittelt.

Den genussvollen Abschluss bildete eine frisch zubereitete Wildkräutersuppe, die mit ihren natürlichen Aromen die Vielfalt der heimischen Pflanzenwelt auch kulinarisch erlebbar machte. Die Teilnehmer nahmen nicht nur viele neue Erkenntnisse mit nach Hause, sondern auch den Blick dafür, dass wertvolle Heil- und Wildkräuter oft direkt vor der eigenen Haustür wachsen.