

Iris Lins

Kräuter.Wege.Wissen.

15 Spazierwege in
Vorarlberg



1

Ackerschachtelhalm

Kräuter. Wege. Wissen.



2

Birke



3

Baldrian



4

Dost



5

Johanniskraut



6

Gundelrebe



7

Holunder



8

Quendel

Weiter Bilder und
Informationen zu den Pflanzen
und Wegen finden Sie unter
www.krauterspazierwege.at



9

Rose



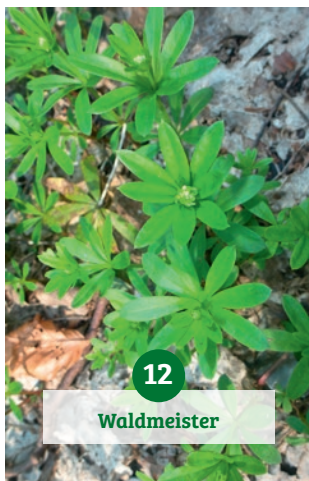
10

Schafgarbe



11

Wald-Engelwurz



12

Waldmeister



13

Wiesenkümmel



14

Weißdorn



15

Wiesen-Salbei



3

Unterwegs zum **Baldrian**

„Auf diesem Weg gelingt es sehr leicht, Gästen die faszinierende Natur näher zu bringen, Zusammenhänge zwischen Pflanzen und Tieren zu erklären und das Ökosystem des alpinen Lebensraumes als Ganzes zu betrachten. Dadurch ist es einfach, die Begeisterung für diesen faszinierenden Naturraum zu teilen.“

Lukas Rinnhofer, Weg-Göte

Schwarzenberg

Vom Bödele zum Geißkopf



- A** Parkplatz gegenüber Berghof Fetz, Bödele
- L** 60 Minuten

Wegbeschreibung

Der Weg führt über Wiesen und ein Hochmoor. Nachdem man durch einen kleinen Wald gegangen ist, kommen zwei Häuser, bei denen man sich links halten muss. Ab hier geht es auf einer geteerten Straße bergauf. An einer Weggabelung mit Holzbank und Schild (gelb/weiße Markierung) links abzweigen. Vom freistehenden Hof geht es über die Wiese zum Geißkopf mit „Gipfelkreuz“ und Rastbänke. Zurück kann der gleiche Weg genommen werden. Als Alternative gibt es die Variante parallel zum Kreuz, hinunter in den Wald, auf einem nicht markierten Waldweg, der nach zehn Minuten in einen Wanderweg mündet. Dieser führt rechterhand zurück zur geteerten Straße, auf der der Rundweg gestartet ist.

Pflanzen am Wegesrand



Ährige Teufelskralle

Besenheide

Bibernelle

Brunelle

Eberesche/Vogelbeere

Geißbart

Gewöhnliche Kreuzblume

Gewöhnliche Pestblume

Gold-Fingerkraut

Huflattich Huflattich

Kugelige Teufelskralle

Purpurnes Knabenkraut

Pyramiden-Günsel

Quendel

Weißer Germer (Giftig!)

Weißer Hahnenfuß

Wiesen-Bärenklau

Wiesen-Labkraut

Wiesenknöterich

Witwenblume



Besonderheiten am Weg

Die kleine Hochmoorfläche beheimatet eine Vielzahl an seltenen und geschützten Arten. Verschiedene Orchideen, Wollgras und vieles mehr lässt sich hier von Holzplanken aus, die zum Schutz des Moores als Weg dienen, bestaunen.

Echter Baldrian

Valeriana officinalis

Aussehen

Der Baldrian gehört zur Familie der Baldriangewächse und wird etwa 50-100 cm groß, gerne auch mal höher. Er hat einen gefurchten Stängel („Rillen“) der innen hohl ist. Die Blätter sind gegenständig angeordnet, das heißt, dass sich jeweils zwei gegenüber stehen. Sie sind unpaarig gefiedert, also jeweils zwei Blättchen liegen sich wie Paare gegenüber, haben jedoch am Ende des Blattes ein Endblatt/ eine Endfieder, meistens sind es 3-14 Fiederpaare und eine Endfieder. Die hellrosa Blüten sind sehr dicht und gabelig verzweigt angeordnet, sie sehen oft wie eine Halbkugel oder ein Schirmchen aus. Ihre Früchte haben einen fedrigen Haarkranz. Der Baldrian hat gleichmäßig dicke Wurzeln (Rhizome), die ihm auch das Überwintern ermöglichen.



Verwendete Teile

In der Heilkunde wird grundsätzlich die Wurzel verwendet. Blätter und Blüten können beispielsweise in der Küche zum Einsatz kommen.

Inhaltsstoffe

Alkaloide (bspw. Valerianin), ätherisches Öl (u.a. Valeranon), Gerbstoffe, Glykoside (bspw. Valepotriate)

Wissenswertes zur Pflanze

In unseren Breiten hat der Baldrian vor allem bei Schlafstörungen eine lange Tradition, gerade wenn es sich um Einschlafstörungen oder Schlaflosigkeit handelt. Allerdings wird er auch erfolgreich bei Anspannung und Nervosität eingesetzt. Generell soll er bei nervös bedingten Beschwerden, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, geistige Überbelastung, Zittern oder Reizbarkeit helfen. Weil er den Abbau einer wichtigen Aminosäure hemmt (GABA – Gammaaminobuttersäure), hat er auch eine angstlösende, beruhigende und antidepressive Wirkung. Diese Anwendungsbereiche sind auch auf wissenschaftlicher Ebene belegt. Die Einnahme von Baldrian sind sogar durch leichte Veränderungen im EEG (Gehirnstrom-Messung) ersichtlich.

Wichtig ist die Anwendungsdauer: Die Meinungen zur Mindest-Einnahmedauer, um eine optimale Wirkung zu erzielen, gehen hier etwas auseinander. Die häufigsten Angaben lauten zwischen zwei und vier Wochen. Und hier sind sich meistens auch die Apotheker einig: 30-50 Tropfen/Einnahme, je nach Zeitpunkt (mehrmals täglich oder einmal am Abend) sollten es sein, damit auch eine Wirkung erzielt wird. Baldrian hat zusätzlich den Vorteil, dass ein „Hang-over“ ausbleibt - die Müdigkeit, die bei anderen Präparaten oft mit einhergeht, fällt hier weg.

Oft sorgt der Baldrian in Kräuterrunden für Erheiterung, denn sein Duft ist nicht für alle gleich angenehm: Die einen mögen ihn, für andere riecht er eher nach Schweißfüßen. Dieser Geruch ist es auch, der Kater anlockt, weil er einem Sexuallockstoff von Katzen gleich kommt. Früher wurde bei Katzen empfohlen, Bald-

rian-Tropfen ins Katzenkistchen zu tun, um sie zu motivieren, brav auf`s Kistchen zu gehen. Was sich später auch als hilfreich im Garten erweisen kann: Will man sie von speziellen Beeten ablenken, so wird ein wenig Baldrian an eine Stelle geträufelt, an der es nicht stört, dass die Vierbeiner dort Unfug anstellen.



TEM-Box

Baldrian wird als deutlich wärmend und trocknend beschrieben, was besonders für melancholische Menschen oder Menschen in melancholischen Phasen hilfreich ist. Anwendung fand er früher zusätzlich bei krampfartigen Beschwerden, beispielsweise im Bereich von Magen/Darm und Menstruationsbeschwerden. Allerdings gibt es hier eine Vielzahl anderer Heilpflanzen, die bei uns bekannt für ihre Wirkung sind und auch traditionell angewendet werden. Dennoch ist es einen Versuch wert, bei solchen Beschwerden auch einmal Baldrian auszuprobieren. Nach Paracelsus würden seine fedrigen Blätter symbolisch an eine Flut an Gedanken oder einer überschießenden Gedankenvielfalt erinnern. Gerade in der heutigen Zeit, in der wir permanent online und erreichbar sind, ist diese Gedankenflut – oder auch Gedankenkreisen, etwas, das vielen bekannt vorkommt. Um hier eine Stärkung und Beruhigung zu bewirken, kann Baldrian eingesetzt werden.

Schafgarbe

Einfache Wildkräuterbutter



250g Butter
½ Handvoll Schafgarbenblätter
Salz

Die Butter weich werden lassen, damit sie gut gerührt werden kann.



Die Schafgarbenblättchen sehr klein schneiden und in die weiche Butter unterrühren und je nach Lust mit Salz abschmecken.

Mit Kräuterbutter lässt sich sehr kreativ arbeiten: In die Butter kann gemischt werden was schmeckt und gefällt. Außerdem können unterschiedlichste Zutaten wie Curry, Paprikapulver, getrocknete Chiliflocken oder für süße Butter beispielsweise Zimt, Honig oder pürierte Banane darunter gemischt werden.

Ein Hingucker beim Grillen ist die Kräuterbutter, wenn sie vorher in Eiswürfel- oder Pralinen-Förmchen eingefroren wurde. Und wer es besonders schick haben möchte, mischt noch bunte Blüten in die Butter oder „färbt“ sie bspw. mit Curry.

Waldengelwurz

Wärmend-reinigende Räuchermischung



1 EL Engelwurz (Wurzel)
1 EL Alant (Wurzel)
2 EL Rose (Blütenblätter oder Knospen)
1 EL Lavendel (Blüten)



Im Gegensatz zur Lagerung von Teekräutern macht es bei Wurzeln Sinn, sie bereits nach dem Reinigen für den jeweiligen Zweck entsprechend zu zerkleinern. So auch für die Räuchermischung: Die Wurzelstücke von Engelwurz und Alant werden gereinigt, klein geschnitten und gut getrocknet. Die Lavendelblüten vom Stängel entfernen und mit den Rosen und den Wurzeln gut vermischen.

Engelwurz und Alant verströmen einen sehr aromatischen und wärmend-reinigenden Duft. Rose und Lavendel unterstützen die Wirkung und geben dem Rauch noch ihre sinnlich-entspannende Note.

Der Duft der Rose ist beim Räuchern sehr flüchtig und nur ganz zu Beginn vorhanden. Wird mit einem kleinen Stöchen oder auf Kohle geräuchert, ist es oftmals angenehmer, wenn die verbrannten Blätter bspw. mit einem kleinen Ästchen auf die Seite geschoben werden.

Die Autorin



Die Vorarlbergerin **Iris Lins** absolvierte die Ausbildung zur diplomierte Krankenschwester und studierte anschließend betriebliches Prozess- und Projektmanagement an der FH Vorarlberg. Die Liebe zur Natur und die Faszination für die Kräuterwelt und altes Heilpflanzenwissen waren zu Beginn Ausgleich zum Büro-Alltag und führten Iris Lins später zu verschiedenen Ausbildungen im Bereich Kräuterpädagogik (Kräuterexpertin (FNL), Grüne-Kosmetik-Pädagogin uvm.).

2011 gründete sie gemeinsam mit Sieglinde Ettl das Projekt „**Kräuternest**“, die erste Kräuterwerkstatt für Kinder & Jugendliche. Mittlerweile ist das Kräuternest ein Startup, das sich ganz dem Motto „Natur mit allen Sinnen erleben“ verschrieben hat. Die Verknüpfung der Traditionellen Europäischen Medizin mit zeitgemäßem Wissen liegt Iris Lins am Herzen und ist auch wichtiger Bestandteil ihres Alltags. Gemeinsam mit ihrer Familie lebt sie in Klaus.

Danke

Mit **Kräuter.Wege.Wissen**. sollen Menschen gezeigt werden, die sich der Vermittlung von altem und neuem Kräuterwissen verschrieben haben. Von der Kinder-Beauftragten des Obst- und Gartenbauvereins und der Gemeinschaftsgarten-Gärtnerin über den Haubenkoch bis zum Naturvermittler. Liebe Weg-Gotas und -Götes, herzlichen Dank dafür, dass ihr eure Lieblingswege mit uns teilt!

Um den Rücken zum Schreiben frei zu haben, braucht es auch immer ein Organisationstalent im Hintergrund: Liebe Ulli, vielen Dank für deine großartige Unterstützung.

Und manchmal braucht es einen mutigen Verlag, der sich auch für regionale Bücher begeistern kann: Danke an die edition V, allen voran Nina Winkler, die mit ihrem Lektorat den Spazierwegen noch den besonderen Feinschliff gegeben hat.

Es wäre unmöglich gewesen, hätten wir nicht so wunderbare Spiel- und Spaziergefährten für unseren Finn gehabt: Oma Ida, Cornelia, Silvia, Leonie, Pascal, Nico, Jana und natürlich Teresa. Vielen, vielen Dank!

Und die Phasen mit den großen Bücher-Bergen, den langen Nächten vor dem Bildschirm und all den Gesprächen sind auch immer eine intensive Zeit für die Familie: Ein Danke aus tiefstem Herzen an Jones und Finn.