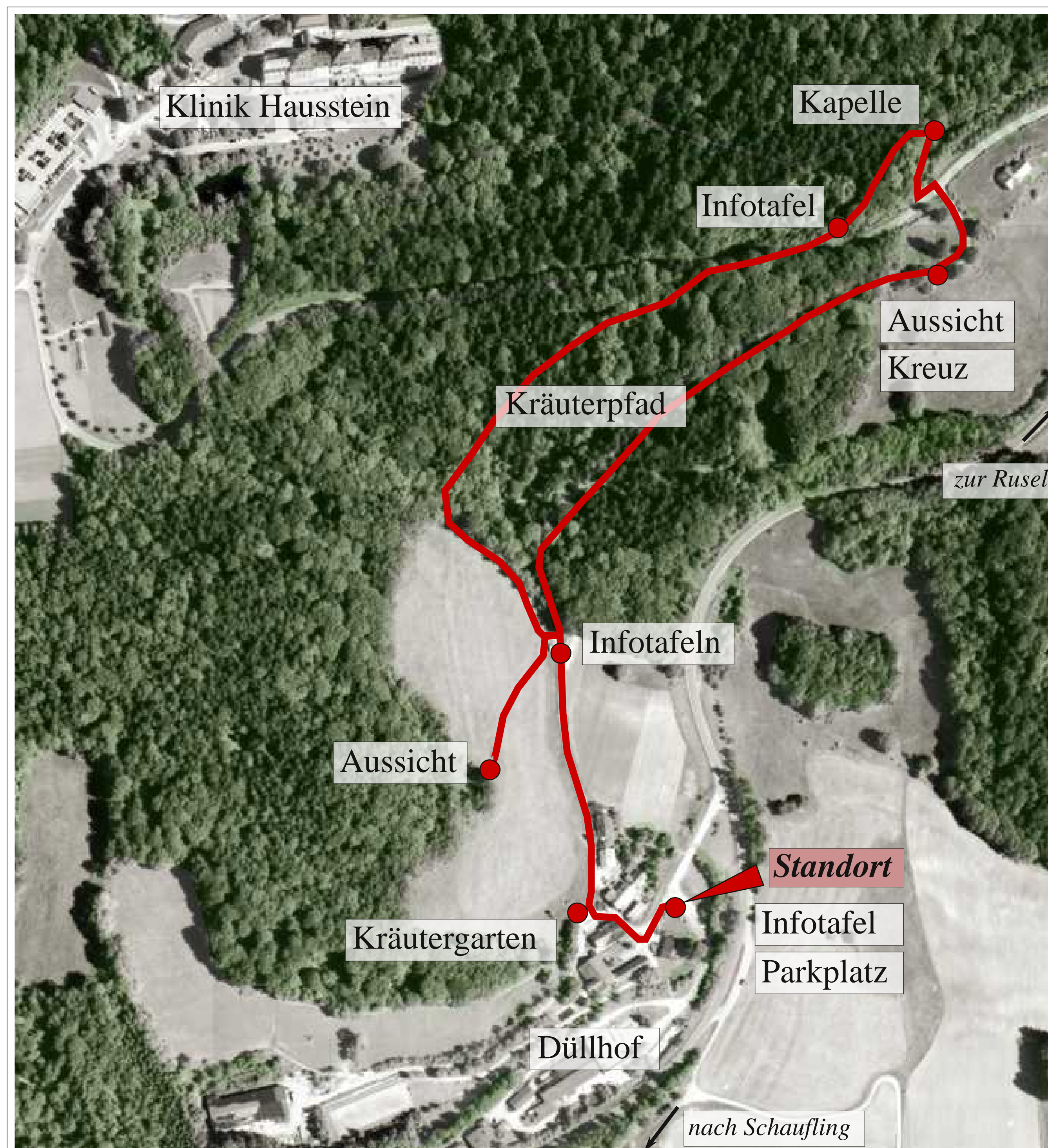


# Kräutergarten und Kräuterpfad am Düllhof



Unsere Pflanzenwelt liefert nicht nur Nahrung, sondern auch wertvolle Heilmittel für die Gesundheit. An einem Pfad und in einem Garten am Düllhof wird dies erlebbar.

Im Kräutergarten wird eine Vielzahl von Heil-, Duft- und Gewürzpflanzen auf engem Raum kultiviert. Ein etwa 2 km langer Kräuterpfad (Gehzeit etwa 1/2 Stunde) führt in die Landschaft und zeigt Heilkräuter an ihren natürlichen Standorten.

Lassen Sie sich anregen: Die reiche Pflanzenwelt, Bewegung, aber auch Ruhe und Besinnung in einer vielfältigen Landschaft tun Gutes für Ihr Wohlbefinden.



Landgasthof Düllhof am Hausstein  
Kurt Mühlbauer  
Ensmannsberg 29  
94571 Schaufling  
Tel 09904 - 293 Fax 09904 - 1080  
www.duellhof.de



Die Infotafeln sowie die Anlage des Kräutergartens und des Kräuterpfades wurden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit und die Europäische Union.

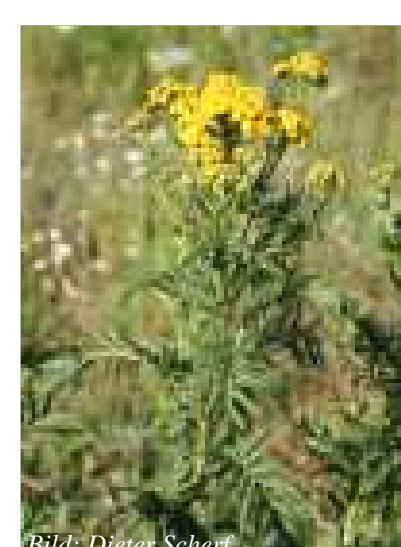


Bild: Dieter Scherf  
Rainfarn



Bild: Dieter Scherf  
Himbeere

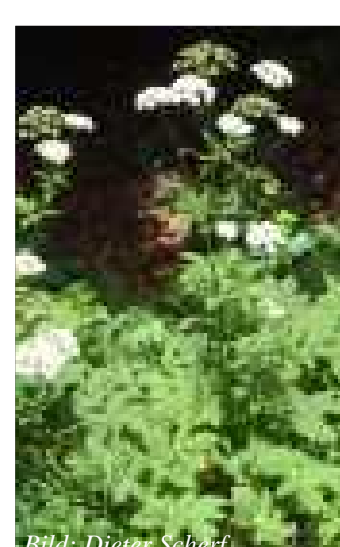


Bild: Dieter Scherf  
Giersch



Bild: Dieter Scherf  
Thymian

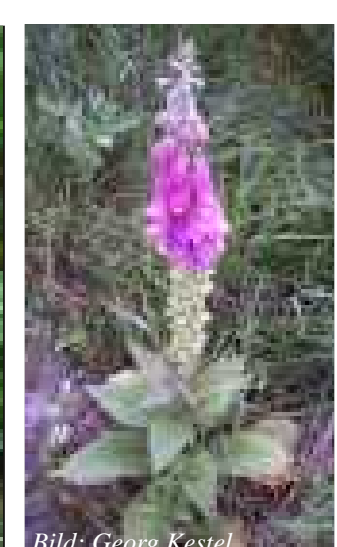


Bild: Georg Kestel  
Fingerhut



Bild: Dieter Scherf  
Wald-Erdbeere

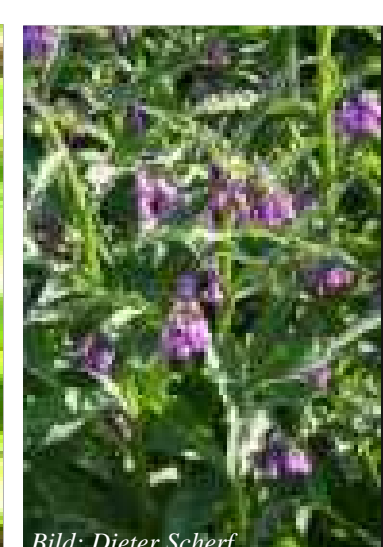


Bild: Dieter Scherf  
Beinwell



Bild: Georg Kestel  
Bärwurz

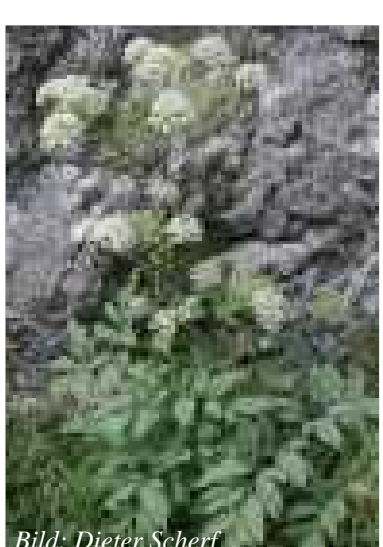


Bild: Dieter Scherf  
Engelwurz

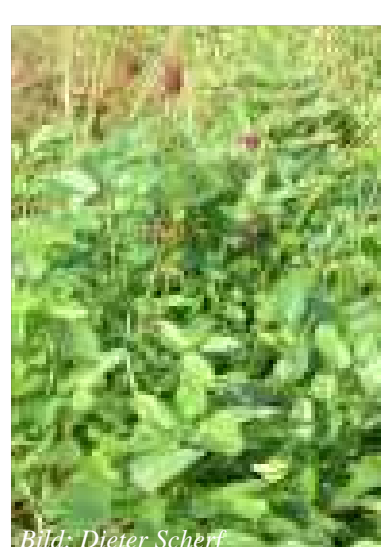


Bild: Dieter Scherf  
Wiesenknopf

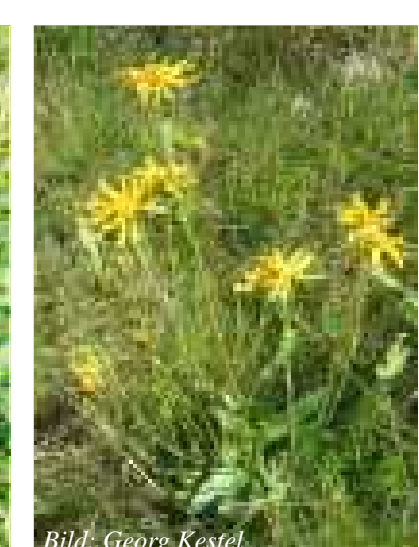


Bild: Georg Kestel  
Arnika



# Kräutersegen aus dem Garten

Seit jeher nutzt der Mensch die Natur auch als Apotheke - zuerst durch Sammlung von Kräutern in der Natur, später auch durch gezielte Kultivierung von Pflanzen. Beispiele für den Anbau von Heilpflanzen sind schon in frühen Klosteranlagen zu finden.

## Hausapotheke aus dem Bauerngarten

Auch in Bauerngärten gehört eine Auswahl wichtiger Arznei-, Heil-, Würz- und Duftpflanzen zur Grundausstattung. Das Wissen um die Anwendung der Pflanzen wurde von Generation zu Generation weitergegeben und vermehrt. Außer als Hausmittel gegen Krankheiten dienten viele Pflanzen auch zum Färben oder Gerben, als Waschmittel und als Faserrohstoff.

Die meisten Heilkräuter eines Bauerngartens stammen aus der heimischen Flora, einige Arten wie z.B. Salbei, Rosmarin, Fenchel und Borretsch wurden durch die Römer oder durch die Klöster eingeführt.

## Kräutersegen am Düllhof

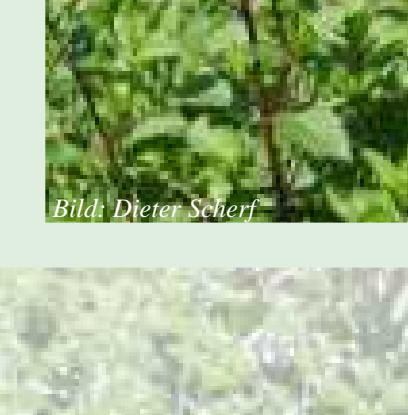
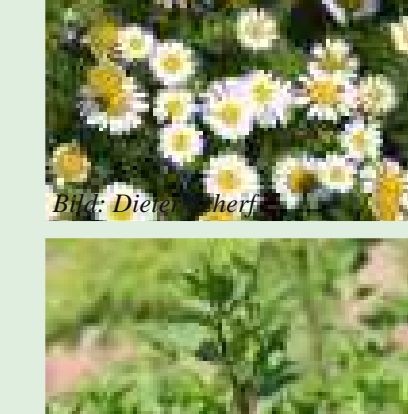
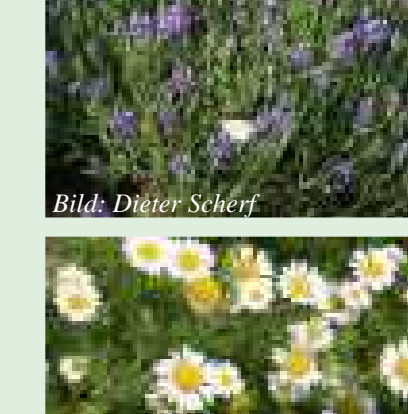
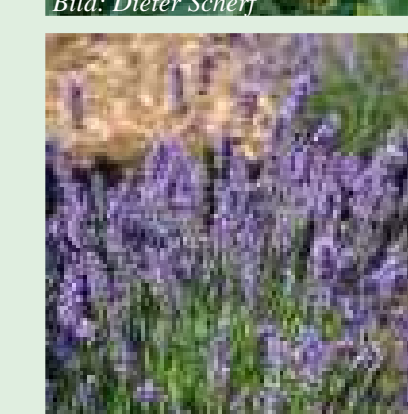
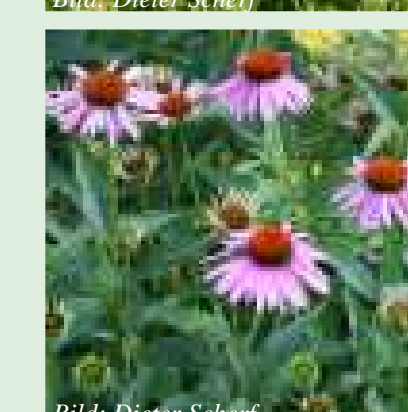
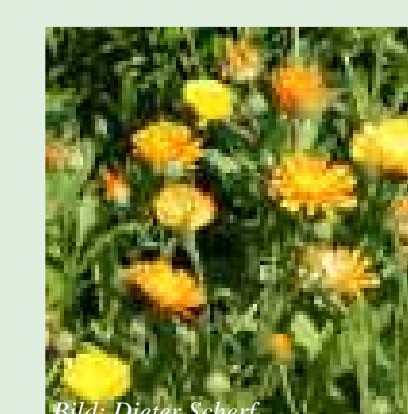
Im Kräutergarten am Düllhof wachsen auf engem Raum über 100 verschiedene Pflanzenarten - in Zusammenstellungen für über 50 verschiedene Anwendungen. Die Würz- und Duftkräuter werden außerdem in der Küche des Düllhofs verwendet. Einige Heilpflanzen sind entlang des Kräuterpfad auch an ihren natürlichen Standorten zu sehen.

### Heil-, Würz- und Duftkräuter im eigenen Garten kultivieren

Der Anbau von Kräutern im eigenen Garten ist nicht schwierig. Wichtig ist die Beachtung der Standortansprüche der Pflanzen. Arten, die sich im Laufe ihrer Entwicklung z.B. an die Lebensbedingungen im Wald angepasst haben, gehen an zu sonnigen und trockenen Standorten ein. In vielen Fällen gilt außerdem, anders als etwa für den Gemüseanbau, dass Kräuter eher nährstoffarme, durchlässige oder sogar steinige Böden bevorzugen. Im Zweifelsfall berät Sie die Staudengärtnerei, bei der Sie alle hier genannten und gezeigten Pflanzen beziehen können.

### Bewährte Pflanzen ...

... **für sonnige, trockene Standorte:** Arnika, Bohnenkraut, Dost, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Sonnenhut, Thymian  
 ... **für halbschattige und/oder frische Standorte:** Baldrian, Beinwell, Frauenmantel, Kapuzinerkresse, Kümmel, Liebstöckel, Meerrettich, Minze, Melisse, Spitzwegerich  
 ... **für schattige und/oder feuchte Standorte:** Bärlauch, Waldmeister



⚡ *Einen medizinischen Einsatz von Pflanzen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, in jedem Fall bei ernsten oder langwierigen Erkrankungen! Auch bei biologischen Wirkstoffen können Nebenwirkungen auftreten, fehlerhafte Dosierung oder falsche Anwendungen können ernste Folgen haben.*



Kräuterpfad am Düllhof



# Gesunde Vielfalt erhalten

Die meisten Heilkräuter wachsen auf wenig oder nicht gedüngten Flächen und siedeln deshalb oft an Wegrändern, am Waldrand oder auf blütenreichen Bergwiesen.

## Nutzung durch den Menschen ja - aber nicht zu intensiv

Viele Kräuter sind Kulturfolger: sie sind auf Mahd oder Beweidung angewiesen und haben sich erst mit Beginn der Bewirtschaftung durch den Menschen ausgebreitet. Mit der heute üblichen Landwirtschaft, in der die Flächen entweder intensiv genutzt und gedüngt werden oder brachfallen, kommen jedoch nur wenige Kräuter zurecht. Voraussetzung für den Erhalt einer artenreichen Pflanzenwelt ist daher auch der Erhalt von nicht oder nur extensiv genutzten Flächen.

## Biologische Vielfalt - medizinischer und wirtschaftlicher Nutzen für alle

Die "Roten Listen" gefährdeter Tier- und Pflanzenarten belegen den rasanten weltweiten Schwund biologischer Vielfalt. Die Aussterberaten sind heute um ein vielfaches höher als z.B. während der Eiszeiten. Mit

dem Verlust der biologischen Vielfalt drohen wichtige, oft noch unerforschte medizinische Potenziale unserer Pflanzenwelt verloren zu gehen. Eine zunehmende Wertschätzung von Heilkräutern sollte deshalb auch dazu beitragen, die für die intensive Nutzung uninteressanten Lebensräume neu zu bewerten.

### Heilkräuter und ihre natürlichen Standorte

#### Wald und Waldrand:

z.B. Bärlauch, Birke, Brombeere, Eberesche, Fichte, Heidelbeere, Himbeere, Holunder, Leberblümchen, Linde, Lungenkraut, Mistel, Hunds-Rose (Hagebutte), Sauerklee, Schlehe, Schöllkraut, März-Veilchen, Waldmeister, Weißdorn, Wurmfarne

#### Magerwiesen, Wegränder und Raine:

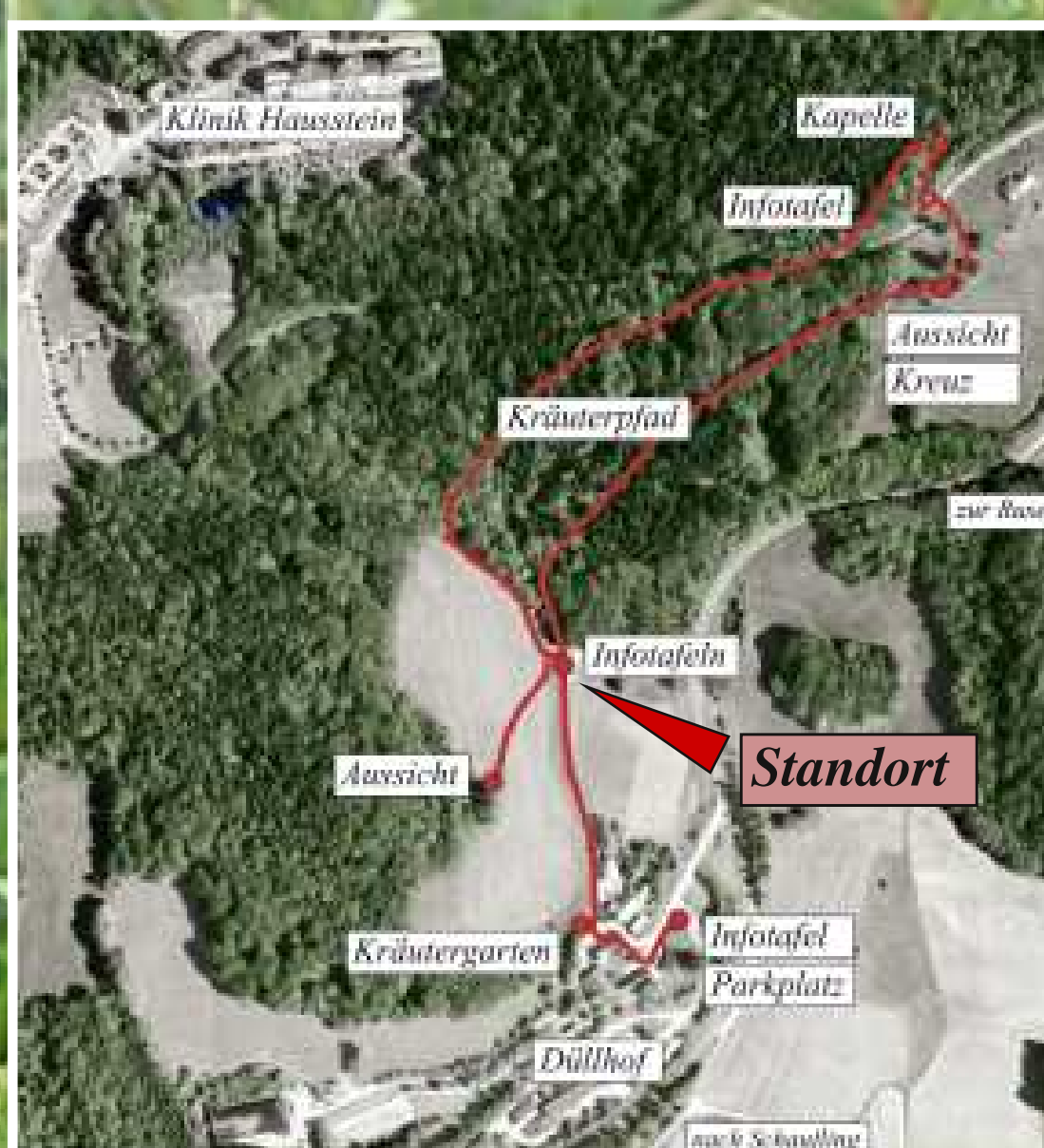
z.B. Arnika, Gewöhnlicher Augentrost, Bärwurze, Blutwurze, Dost, Gundermann, Dorniger Hauhechel, Huflattich, Johanniskraut, Königskerze, Echtes Labkraut, Gewöhnliches Leinkraut, Wilde Malve, Odermennig, Schafgarbe, Spitzwegerich, Echter Steinklee, Taugoldkraut, Thymian, Wacholder, Wegwarte, Wermut, Wundklee

#### Gewässerufer, Auen und Feuchtwiesen:

z.B. Baldrian, Beinwell, Brennessel, Brunnenkresse, Echte Engelwurze, Gänsefingerkraut, Frauenmantel, Giersch, Hopfen, Kalmus, Mädesüß, Bitteres Schaumkraut, Weide

#### Äcker, Wirtschaftswiesen:

z.B. Gänseblümchen, Gewöhnliches Hirtentäschel, Kamille, Löwenzahn



Kräuterpfad am Düllhof



Sauerklee

Heidelbeere

Roter Fingerhut

Beinwell

Bärwurze



# Apotheke am Wegesrand

Viele unserer Pflanzen besitzen wertvolle Inhaltsstoffe. Einige Arten werden heute auch in der Schulmedizin verwendet (z.B. Johanniskraut als Anti-Depressivum, Spitzwegewich gegen Erkältungen); andere Pflanzen werden in der Volksmedizin eingesetzt, auch wenn eine Wirkung nicht in allen Fällen eindeutig nachgewiesen ist.

Viele Heilkräuter sind gleich am Wegesrand zu finden - am Kräuterpfad sind u.a. Johanniskraut, Frauenmantel, Brennessel, Spitzwegewich, Mädesüß und Huflattich zu sehen.

## Sammeln von Pflanzen in der Landschaft

Das Sammeln von Pflanzen und Pflanzenteilen ist (mit Ausnahme geschützter Arten) zwar erlaubt, grundsätzlich sollten Sie aber zur Schonung der Naturbestände und auch zu Ihrer Sicherheit kultivierte Pflanzen nutzen oder bereits aufbereitete Kräuter in der Apotheke kaufen.

Für das Sammeln von Heilkräutern gelten einige wichtige Regeln:

- Keine geschützten, bedrohten oder besonders seltenen Arten sammeln!
- Sammeln Sie nur Arten, die Ihnen sicher und eindeutig bekannt sind: bei Fehlbestimmungen sind tödliche Vergiftungen möglich!
- Nur kleine Mengen entnehmen - die Pflanzenbestände müssen sich wieder vollständig regenerieren können. Erlaubt ist nur die Entnahme von haushaltsüblichen Mengen für nichtgewerbliche Zwecke.
- nur saubere Pflanzen von unbelasteten Standorten nutzen - Pflanzen aus dem nahen Siedlungsumfeld und neben Verkehrs- und Industrieflächen sind tabu.

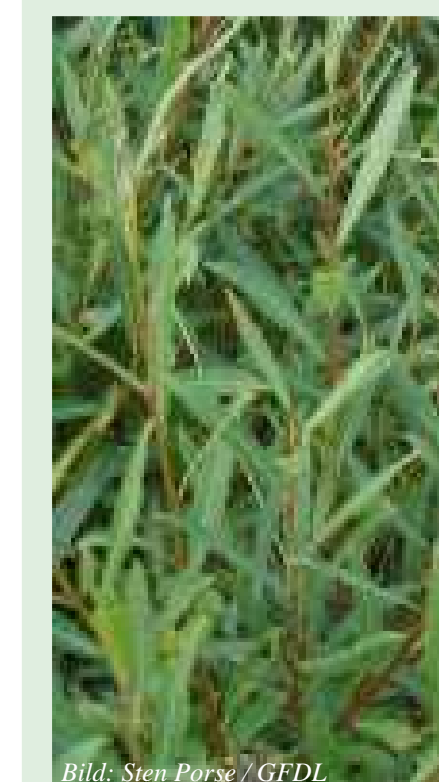
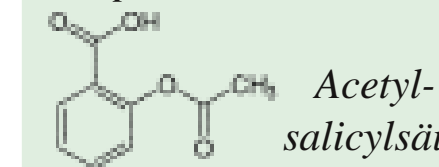


Bild: Sven Porzy / GFDL  
Purpur-Weide



## Acetylsalicylsäure - erfolgreiches Medikament aus der Natur

Acetylsalicylsäure ist ein weltweit erfolgreiches Medikament - bekannt unter dem Handelsnamen „Aspirin“®. Der Wirkstoff wurde von F. Hoffmann und A. Eichengrün aus der Weidenrinde isoliert und chemisch synthetisiert. Der Name „Salicylsäure“ leitet sich vom Gattungsnamen „Salix“ der Weiden ab. Auch der Handelsname „Aspirin“ geht auf eine salicylhaltige Pflanze zurück, die Große Spiere (= Mädesüß).



Bild: Götz Keitel  
Arnica, Berg-Wohlverleih - ein Bewohner der mageren Bergwiesen und Borstgrasrasen

## Arnica: Geschützte und bedrohte Pflanze

Die Arnica ist ein Beispiel für eine Pflanze, die nicht gesammelt werden darf - sie ist in unserer Landschaft bereits zu selten geworden. Die wenigen noch vorhandenen Bestände dürfen daher nicht „geplündert“ werden. Der Bezug von Pflanzen aus anerkannten Nachzuchtbetrieben oder der Einkauf der verwendeten Pflanzenteile (Blütenköpfe) aus kontrolliertem Anbau schont die natürlichen Bestände!



# Eine Spur vom Garten Eden ...

Jeder Weg ist eine Chance zur Orientierung. Der Weg zwischen Düllhof und Kapelle mit seinen Aussichtspunkten lädt ein: zu Bewegung und Ruhe, zum Wahrnehmen und Nachdenken, zu Rückblick und Ausblick.

Schon die Bewegung in der Landschaft ist gesund, dazu die frische Luft und das Klima des Lallinger Winkels. Für den gestressten, reizüberfluteten, modernen Menschen ist die Ruhe im Wald besonders wohltuend.

Die Betrachtung von Entstehen, Wachsen und Vergehen in der Natur wirkt anregend, ebenso wie harmonische Landschaftsbilder und bemerkenswerte Ausblicke in die Ferne.



Die Kapelle am Endpunkt des Pfades verweist schließlich auf eine Grundüberzeugung des christlichen Glaubens: die Welt ist Schöpfung Gottes - und als solche dem Menschen zwar zur Nutzung übergeben, aber auch zur pfleglichen Behandlung und Bewahrung anvertraut.



„Und Gott, der Herr, nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, ihn zu bebauen und ihn zu bewahren.“ (Genesis 2,15; Bild: Adam und Eva im Paradies, Lucas Cranach d.Ä.)

Eine Besonderheit sind die seltenen Nadelbäume an der Kapelle: hier steht eine bemerkenswert große Ansammlung von Eiben. Die Eibe ist - mit Ausnahme des roten Fruchtfleisches - in allen Pflanzenteilen äußerst giftig. Das zähe Holz wurde früher u.a. bevorzugt zum Bau von Armbrust-Bögen verwendet.

Kräuterpfad am Düllhof

