Kräuterpfad der Sinne



ALPEN KRÄUTER GARTEN

Rabenwald 106 | 8225 Pöllau | +43 3335 2085

www.alpenkraeutergarten.at

NATURPARK PÖLLAUER TAL

Begleitbroschüre zu einer naturpädagogischen Erlebniseinrichtung des Naturparkes Pöllauer Tal

Impressum

Auftraggeber:
Verein Naturpark Pöllauer Tal, Schloßpark 50
A-8225 Pöllau bei Hartberg

Idee & Konzept:
Alpenkräutergarten Käfer
Rabenwald 106, 8225 Pöllau, alpenkrautergarten@gmail.com

Gestaltung und Design:
Dipl.-Ing. Stefan Käfer, Bakk. techn.

Bildquellennachweis:
alle Bilder Alpenkräutergarten Käfer,
sofern keine andere Quelle genannt

Das Werk einschließlich seiner Teile ist **urheberrechtlich geschützt.** Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar.

Warnhinweis: Aus der Broschüre lassen sich keinerlei Hinweise zur Verwendung von Kräutern ableiten. Für eventuelle Schäden, die aus der Verwertung der in dieser Broschüre genannten Kräutern entstehen, wird **vom Autor keine Haftung** übernommen.

Vielen Dank für die Unterstützung und den Bau der Anlage dem Naturpark und den Gemeinden des Pöllauer Tales:


Graf Lamberger Schwoag
Wetterkreuz
1000m Stüberl
Alpenkräutergarten
Ferienwohnung
Walpurga Käfer
Richtung Pöllau
Richtung Pöllau
Richtung Stubenberg
Richtung Pöllau
1 'do legst di nieda' entspanne mit Kräutern
2 'kumm riach amol' folge den Duftnasen
3 'do schaust her' Blick ins Pöllauer Tal
4 'wos do ois wochst' Kräuter einmal anders
5 'tua dir nit weh' Schutzmechanismen
6 'blindlings eini gstiegn' Waldweg einmal anders
7 'kreitabuschn zan frantog' Brauchtum
8 'a liabe gschicht' ein Kräutermärchen
9 'a haufn stoa' Bergbau am Rabenwald
10 'wos woas denn i!?' Fragen und Antworten

Naturpark Pöllauer Tal



Ein kurzer Überblick über das im Jahr **1983** als **Naturpark** ausgezeichnete Pöllauer Tal im Herzen der Oststeiermark:

Auf **124,7 km²** finden sich zwischen **360** und **1280 m** Seehöhe Natur und Kultur vereint. Von **Wein bis Enzian** gedeiht hier nahezu alles.

Möglich macht dies der Einfluss des **Wechsel-Gebirgszuges** Richtung Nord-Westen und die **Talöffnung** nach Süden.

Alte **Hirschbirnbäume** in Streuobstwiesen haben nicht nur sehr gut schmeckende Früchte, sondern sind auch Zeichen für eine **nachhaltige Bewirtschaftung.**

Inhaltsverzeichnis

Impressum....2
Übersichtskarte....3
Naturpark Pöllauer Tal....4
Inhaltsverzeichnis....5
Informationen zum Kräuterschaupfad....6
Giftpflanzen....7
Station 1 'do legst di nieda'....8
beruhigende Kräuter....9
Station 2 'kumm riach amol'....10
male kreativ....11
Station 3 'do schaust her'....12
Station 4 'wos do ois wochst'....14
Kräutersuche....15
Station 5 'tua dir nit weh'....16
Station 6 'blindlings eini g'stign'....17
Station 7 'a kreitabuschn zan frautog'....18
Kräuter bei der Kräuterweihe....19
Station 8 'a liabe g'schicht'....20
Ameisen....23
Station 9 'a hauf'n stoa'....24
Station 10 'wos woas denn i?!....25
Auflösungen....26



Info zum Kräuterpfad



Anfahrt

Von Hartberg kommend beim Kreisverkehr (Pöllau Mitte) durch den Ort Richtung Rabenwald fahren. Dem Straßenverlauf ca. 8 km folgen, beim Wegweiser rechts abbiegen. Parkmöglichkeit beim 1000m Stüberl.

Gehzeit:
ca. 2 h

Ausgangspunkt:
Alpenkräutergarten Familie Käfer

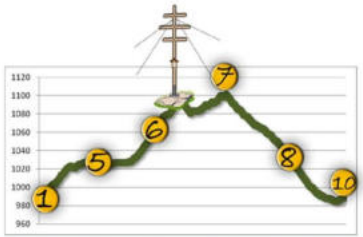
Markierung:
Entlang des Rundwanderweges ums Wetterkreuz der gelben Markierung folgen

Höhendifferenz:
ca. 100 m

Länge:
3 km

Öffnungszeiten:
ganzjährig

Höhenprofil:



nur anschauen, NICHT verkauen!

Pflanzenvergiftung, was tun?
Bei einem Großteil der Vergiftungen handelt es sich um leichte Fälle. Wie behandelt werden muss hängt jedoch von den Wirkstoffen der Pflanzen ab.

Entscheidend ist dabei die richtige Identifizierung der Giftpflanze und auch die aufgenommene Dosis um geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten zu können.

Im Zweifelsfall sollte immer ein Arzt oder das Giftinformationszentrum kontaktiert werden!

Vergiftungsnotruf für Österreich mit Zentrale in Wien:

+43(0)1/406 43 43

Hast Du pflanzenheilkundliche Fragen?
Dann hilft Dir auch gerne **Internist Dr. Martin Kaiba** vom „grünen" Greenhall Medical Centre weiter! **Tel: 03335/20579**, Ortenhofenstraße 63 im Herzen Pöllaus!



Foto Dr. Kaiba



Eisenhut - *Aconitum napellus*
Vergiftungen zeigen sich schon nach wenigen Minuten durch Brennen im Mund und Kribbeln am ganzen Körper. Nach Übelkeit, Atemnot und Kältegefühl kommt es zum Tod durch Atemlähmung.

Die tödliche Dosis für einen Erwachsenen beträgt ca. 5 mg!

Tollkirsche - *Atropa bella-donna*
Vergiftungen zeigen sich innerhalb der ersten 15 min, beginnend mit geweiteten Pupillen, Abnahme der Schweißdrüsensekretion über Mundtrockenheit bis zu Halluzinationen, Krampfzuständen und Tod durch Atemlähmung.

3 bis 4 Beeren können für Kinder bereits tödlich sein!



1 'do legst di nieda'

Um etwas mit voller Konzentration beginnen zu können, hilft eine meditative Einstimmung. Setze oder lege dich hin und begib dich mit mir auf eine Phantasiereise:

Du bist in deiner Phantasie auf einer großen Wiese
Es ist Frühling
Viele bunte Kräuter blühen im Gras,
die Bäume sind über und über mit Blüten bedeckt,
du spürst unter deinen Füßen Gras,
Vögel singen, Bienen summen,
Heuschrecken zirpen fröhlich ihre Lieder,
du liegst unter einem blühenden Baum,
die Sonne scheint und wärmt dich angenehm,
das Blau des Himmels schimmert durch die Äste,
ein paar weiße Wolken ziehen gemächlich vorüber,
mit ihnen ziehen deine Gedanken,
sie ziehen weiter und weiter,
bis sie am Horizont verschwunden sind.
Eine große Ruhe durchströmt dich
Sie strömt durch Körper, Geist und Seele
Du fühlst dich wohl und träumst ein wenig weiter.

Am besten lässt du dir die Phantasiereise vorlesen, dann kannst du dabei besser träumen!

Sehr gut entspannen und Kräfte danken kannst Du auch bei uns im **NaturKRAFTpark** in der Hinterbrühl. Vom **Superior *** Hotel Gruber** oder von der ***** Pension Cäcilia** in der Ortenhofenstraße sind es nur ein paar Minuten Fußmarsch bis du dort angelangt bist.

Die Betriebe geben dir auch gerne Auskunft über weitere Naturerlebnisse im Pöllauer Tal!

Hotel-Restaurant GRUBER *** Superior



Familie Wilfinger
Ortenhofenstraße 69 | 8225 Pöllau
Tel.: +43 (3335) 27 48 | Fax: +43 (3335) 41 48
pension@wilfinger-poellau.at
www.wilfinger-poellau.at
Pension Cäcilia

Foto: www.holidaycheck.at

beruhigende Kräuter

Hier findest du eine kleine Auswahl beruhigender Kräuter, mehr gibt es am Kräuterlehrpfad zu finden

Hopfen - *Humulus lupulus*



Anwendung findet Hopfen in der Teezubereitung und als bekannter Bestandteil im Bier. Aber auch Kissen gefüllt mit getrockneten Hopfen- und Lavendelblüten bringen einen ruhigen Schlaf.

Kamille - *Matricaria chamomilla*



Die Kamille ist nicht nur ein mildes Beruhigungsmittel sondern wirkt auch krampflösend, allgemein kräftigend, schmerzstillend und entzündungshemmend.

Lavendel - *Lavandula angustifolia*



Vor allem den Inhaltsstoffen in den Lavendelblüten wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt. Sie finden Anwendung als Badezusatz oder als Schlafkissen.



Baldrian - *Valleriana officinalis*

Im Mittelalter sehr beliebt wurde er als Aphrodisiakum, als Mittel gegen die Pest oder wegen seines Geruches als zauberabwehrendes Mittel eingesetzt.



2 'kumm riach amol'

Nimm dir Zeit, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Keramik-Nasen weisen am Lehrpfad auf besonders aromatisch duftende Pflanzen hin.

Auch zu Hause kannst du dir ein Dufterlebnis gönnen. Nimm dir frische Kräuter, Blüten oder auch Gemüse und Obst und rieche einfach daran.



Besonders intensiv riecht es, wenn du zuerst das Blatt zwischen den Fingern zerreibst!





besonders intensiv duftende Kräuter



Melisse - *Melissa officinalis*

Frische Melissenblätter können auch als Gewürz für Eintöpfe, Suppen und Salate aber auch zur Garnierung von Süßspeisen und Cocktails verwendet werden.

Pfeffer-Minze - *Mentha x piperita*

Die Pfeffer-Minze ist eine Hybride, die in England aus Wasserminze und Speer-Minze entstanden ist und trat erstmals Ende des 17. Jahrhunderts in Erscheinung.



male kreativ

Euphrasia fühlt sich heute ganz farblos, hilf ihr und male sie ganz bunt an!



3

'do schaust her'



Am Aussichtspunkt kannst du das ganze Pöllauer Tal überblicken. Wichtige Orte stellen sich vor, doch ist alles durcheinander gekommen, kannst du mir ordnen helfen?

a

Ich bin der Heiligen Maria geweiht. Mein Turm wurde nach einem Blitzschlag 1674 im Barockstil erneuert.

1



2



b

Wir erzeugen pro Jahr ca. 16.500.000 kW Strom.



c

An meinem höchsten Punkt erhebe ich mich 1743 m übers Meer!

4



3



d

Ich bin St. Veit geweiht und in meiner jetzigen Form 1723 fertiggestellt worden.

Auflösung auf Seite 26



'wos do ois wochst'



Die Tageswerkstätte Pöllau der Lebenshilfe Hartberg hat geholfen Kräuter "neu zu erfinden".
Sei kreativ und erfinde auch du eine neue Heilpflanze und gib ihr einen Namen!

lebenshilfe
Hartberg



4 Kräutersuche

Alant, Arnika, Baldrian, Brombeere, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Lavendel, Melisse, Minze, Salbei, Wermut

A	L	E	Z	A	H	R	T	U	D	S	R	A	S	T	E	R	T	R	I
A	L	T	F	E	W	S	T	N	M	E	X	K	U	N	W	C	H	E	U
T	X	A	I	T	U	A	R	K	S	I	N	N	A	H	O	J	S	O	F
O	W	A	N	F	R	A	L	I	W	D	E	I	U	M	L	S	H	I	N
T	E	R	J	T	E	D	A	T	U	M	R	E	W	G	I	R	A	Z	I
N	D	E	R	S	L	A	V	E	N	D	E	L	T	L	E	L	I	E	R
M	S	A	R	K	A	M	L	P	L	O	E	E	E	N	K	R	L	A	E
U	T	E	A	R	N	I	K	A	R	L	B	M	G	H	O	P	F	E	N
A	R	T	E	N	P	N	B	U	N	G	M	K	T						
A	T	I	C	H	L	Z	I	E	B	E	O	D	I						
C	H	S	A	L	B	E	I	V	I	N	R	O	N						
H	E	E	Z	E	N	O	R	X	S	D	B	C	H						

Bevor du in die Auflösung schaust, versuche so viele Kräuter wie möglich zu finden!

Auflösung auf Seite 26

5

'tua dir nit weh'

Pflanzen können nicht davonlaufen, sie müssen sich also vor Fraßfeinden schützen, aber wie?

Brennhaare der Brennnessel

An der ganzen Pflanze sitzen Brennhaare, die mit einem Nesselgift gefüllt sind. Bei Berührung bricht die Spitze ab, das Haar bohrt sich nun in die Haut und durch die Kapillarwirkung wird der Inhalt entleert.

Und schon beginnt es zu brennen!





Behaarung des Edelweißes

Die Behaarung bietet zwar nur eine geringe Schutzfunktion gegen Fressfeinde, filtert aber die schädliche UV-Strahlung und schützt vor dem Austrocknen.

Stacheln der Brombeere

Brombeeren besitzen Stacheln an ihren Ranken, die im Gegensatz zu Dornen nur an der Rinde wachsen und sich daher wie auch die Stacheln der Rosen leichter abbrechen lassen.





6

'blindlings einigstign'

Im Kräuterlehrpfad hast du die Möglichkeit blind und barfuß verschiedene Materialien auszutesten.

Zuhause ist das nicht immer möglich, hier ein paar Vorschläge was du machen könntest:

- **Versuche Dinge oder eine andere Person oder auch deine Haustiere durch Abtasten zu erkennen**
- **Versuche Dinge zu ertasten, die dir in die Hand gelegt werden**
- **Versuche etwas mit deinen Zehen zu ertasten**
- **Konzentriere dich auf dein Gehör, welche Geräusche nimmst du wahr?**
- **Probiere Lebensmittel am Geruch oder am Geschmack zu erkennen**



Hast du deine Sinne am Kräuterpfad noch nicht genug herausgefordert, so hast du im **Naturpark Pöllauer Tal** noch viele weitere Möglichkeiten dies nachzuholen!

Besuche etwa den **Kräutergarten Cividino,** den **Waldlehrpfad** am Masenberg oder den **NaturKRAFTpark** in der Hinterbrühl!

Ein besonderes Erlebnis für deine Sinne bietet dir die **Ölmühle Fandler**, hier kannst du neben einer großen Auswahl an Ölen auch verschiedene Knabberkerne ausprobieren!



Foto Fandler

Bei einer spannenden **Ölpräsentation** erfährst du hier alles vom Rohstoff bis hin zum fertigen Produkt.

Weitere Informationen unter:
Tel: **03335/2263** od. **www.fandler.at**

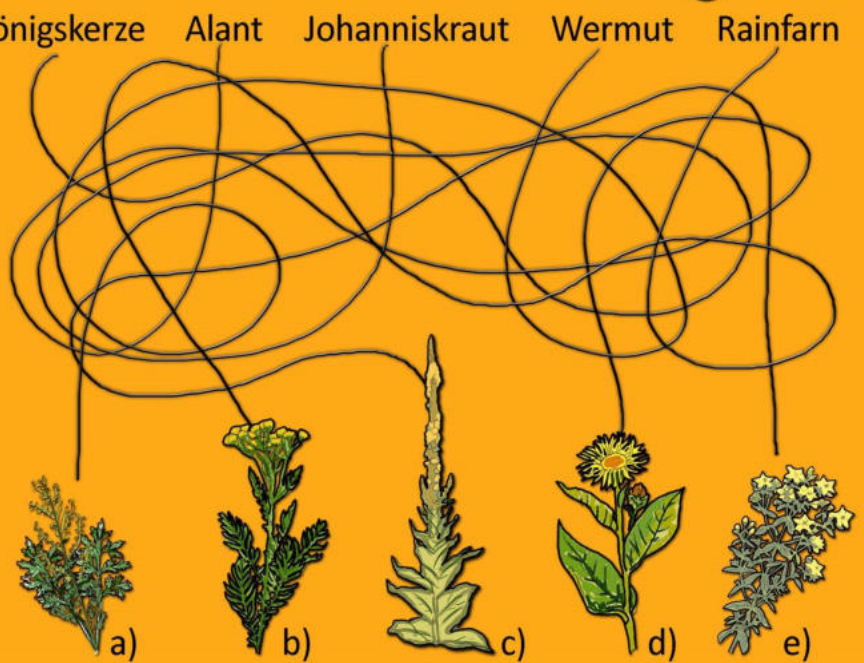
7

'a kreitabuschn zan frautog'

Kräuterweihen am 15. August (Maria Himmelfahrt) gehören in vielen Gegenden zum Brauchtum.

Euphrasia wollte sich auch einen Kräuterstrauß binden, doch sind ihr alle Kräuter durcheinandergepurzelt.

Kannst du ihr helfen und herausfinden welcher Name zu welcher Pflanze gehört?





Auflösung auf Seite 27

Kräuter bei der Kräuterweihe



Wermut - *Artemisia absinthium*

Früher hielt man die appetitanregenden Eigenschaften des Wermuts für so stark, dass man glaubte es genüge Blätter in die Schuhe zu legen und darauf zu gehen.

Alant - *Inula helenium*



Als Universalmittel wurde der Alantwein im Mittelalter sogar gegen die Pest verwendet. Aufgrund der Gefahr von Allergien wird er aber kaum mehr eingesetzt.



Rainfarn - *Tanacetum vulgare*

Der Rainfarn gehört zu den sogenannten Kompasspflanzen. Seine Blätter richten sich bei vollem Sonnenlicht genau senkrecht Richtung Süden.

Johanniskraut - *Hypericum perforatum*



Der Sage nach soll der Teufel mit Nadeln kleine Löcher in die Blüten gebohrt haben, aus Zorn über die Macht dieses Krautes über ihn und über böse Geister.



8

'a liabe gschicht'

Hänsel und Gretel oder wie das Lungenkraut zu seinem Namen kam!

Vor langer, langer Zeit lebten in einem Dorf zwei verfeindete Familien, die ständig im Streit miteinander lagen. Wenn sich die Väter der Familien begegneten, endete das immer mit einer schlimmen Rauferei. In einer der Familien lebte die wunderschöne Gretel.

Wie es das Schicksal so wollte, traf sie bei einem Spaziergang im Wald Hänsel, den Sohn der verfeindeten Familie. Sie kamen ins Gespräch und fanden es schade, dass ihre Familien sich ständig bekämpfen mussten.

Sie beschlossen, sich öfter zu treffen und eines Tages entdeckten sie, dass sie sich ineinander verliebt hatten. Es war ihnen aber klar, dass ihre Väter niemals einer Heirat zustimmen würden.



So saßen sie unglücklich im Wald und seufzten und klagten, als plötzlich eine Fee auftauchte. "Warum seid ihr denn so traurig?" fragte sie, als sie die beiden sah.

Und sie erzählten der Fee von ihrem Jammer. Die Fee, der die beiden sehr leid taten, sagte zu ihnen: "Ich bin die Kräuterfee Euphrasia. Die einzige Hilfe, die ich euch anbieten kann ist, euch in Blumen zu verwandeln. Dann könnt ihr immer nebeneinander wachsen."

Lieber Pflanzen werden, als voneinander getrennt zu sein, beschlossen die beiden. "Liebe Fee, kannst du uns nicht zu einer einzigen Pflanze zusammenwachsen lassen?", fragten sie.

"Doch", lachte da die Fee, "das wird sich schon machen lassen. Aber damit man sieht, dass ihr ein Pärchen seid, sollen eure Blüten in zwei Farben blühen – eine rosarote Blüte für Gretel und eine blaue für Hänsel."



Und so entstand das Lungenkraut, das im Wald wächst, jedes Frühjahr rosa und blaue Blüten bildet und seither auch Hänsel und Gretel genannt wird.

Und manchmal werden die rosa Blüten der Gretel, kaum geöffnet, bläulich angehaucht und dann schmunzelt die Fee beim Vorbeifliegen und sagt: "So auch muss die Liebe sich in Treue wandeln!"

nach Miriam Wiegele



Lungenkraut - *Pulmonaria officinalis*

Das Lungenkraut besitzt eine reiz- und entzündungslindernde Wirkung, wird in der Schulmedizin jedoch nicht verwendet, da die Wirkung nicht ausreichend belegt ist und besser geeignete Heilpflanzen vorhanden sind.



Hoheitsgebiet Rote Waldameise!

Von Ameisen sind etwa 11.000 Arten bekannt. Die rote Waldameise ist in ganz Mittel- und Nord-europa anzutreffen und bevorzugt Laub- und Nadel-wälder mit viel Licht.

Leider werden sie immer seltener, was mit dem ansteigenden Säuregehalt der Waldböden in Verbindung gebracht wird. Sie gehört daher auch zu den geschützten Arten.



Der Ameisenbau wird bis zu 2 m hoch, bei einem Durchmesser von etwa 5 m. Im Inneren wird mit Erde gebaut, während die oberen Schichten aus Nadeln bestehen. Auch in den Boden wird gegraben, so dehnt sich der Bau etwa soweit aus, wie er als Kuppel aufragt. Zwischen 100.000 und 2.000.000 Ameisen finden in so einem Hügel Platz zum Überleben.

Der gesamte Bau besteht aus unzähligen Gängen, damit die Ameisen überall hinkommen und sich nicht gegenseitig im Weg sind. Zusätzlich durchlüften sie den Bau im Hochsommer, sind aber auch so angelegt, dass kein Regenwasser eindringen kann.

9

Das weiße Gold vom Rabenwald

Am Rabenwald werden derzeit pro Jahr ca. 100.000 t Talkstein durch die **Firma Imerys Talc Austria GmbH** abgebaut. Talkstein ist auch noch unter den Namen Speckstein oder Federweiß bekannt.

Das extrem weiche Mineral wird unter anderem als Zusatzstoff für Lebensmittel oder als Trägerstoff in der Papier-, Plastik-, Gummi- und Farbstofferzeugung verwendet.



Außerdem kann man mit dem Speckstein auch sehr gut schnitzen! Die **Firma TALCUS** bietet dir mit verschiedenen Workshops und **Talkstein-Sets** die Möglichkeit in die Welt des Specksteinschnitzens einzusteigen. Info unter: **www.talcus.at**

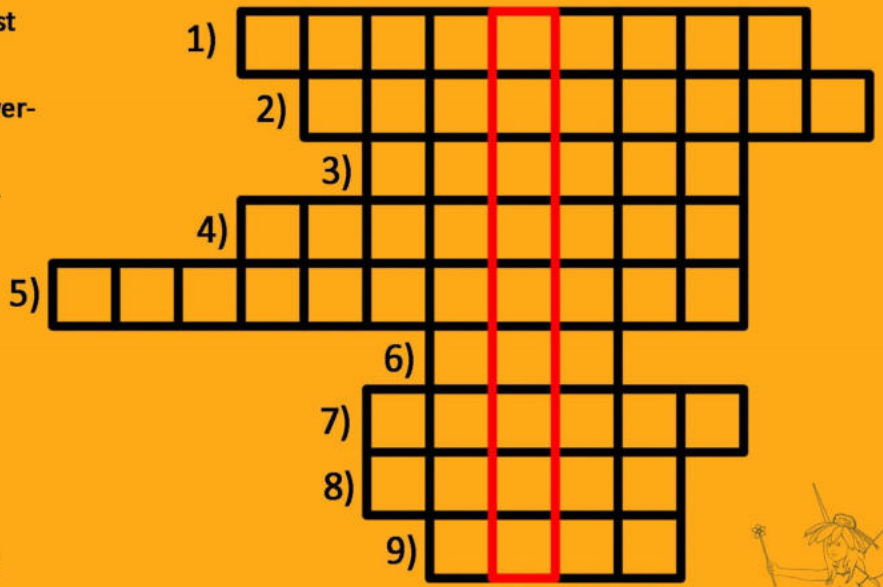


Bastet, meine kleine Katze hat sich im Bergwerk verlaufen, hilf ihr wieder raus zu finden

Auflösung auf Seite 27

Hier kannst du dein Wissen testen! Fülle alles richtig aus und erhalte - von oben nach unten gelesen - das Lösungswort!

1. Um Duftpflanzen besser riechen zu können musst du sie zuerst ...
2. 1983 wurde dem Pöllauer Tal welches Prädikat verliehen?
3. Welche Heilpflanze wird zur Bierherstellung verwendet?
4. Die Brombeere besitzt keine Dornen sondern?
5. "Hänsel und Gretel" ist der Volksname welcher Pflanze?
6. Der Kräuterpfad liegt im Pöllauer ...
7. Wie heißt die kleine Katze der Kräuterfee?
8. Du kannst den Barfußweg auch ... durchgehen.
9. Am Rabenwald wird welches Mineral abgebaut?



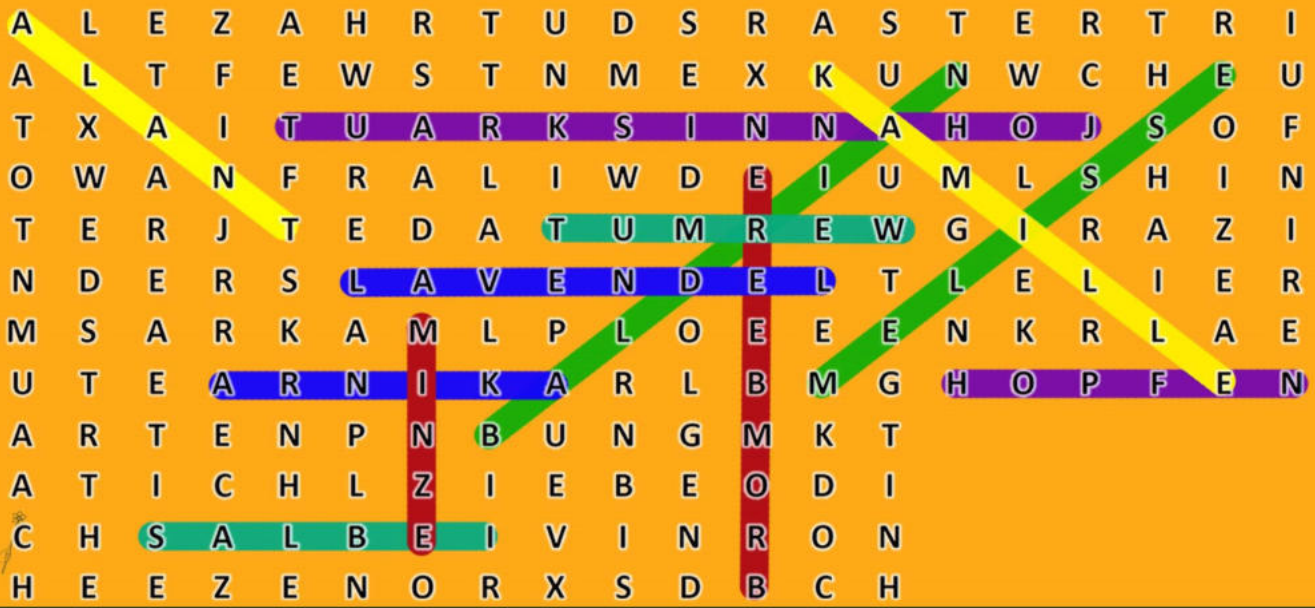
Auflösung auf Seite 27

Lösungswort:

Auflösungen

Seite 12 + Seite 13: 1d, 2c, 3a, 4b

Seite 15:



Auflösungen

Seite 18:

Königskerze c)|Alant d)|Johanniskraut e)
Wermut a)|Rainfarn b)

Seite 24:



Seite 25:

				Z	E	R	R	E	I	B	E	N	
			N	A	T	U	R	P	A	R	K		
				H	O	P	F	E	N				
			S	T	A	C	H	E	L	N			
L	U	N	G	E	N	K	R	A	U	T			
						T	A	L					
				B	A	S	T	E	T				
				B	L	I	N	D					
						T	A	L	K				

Lösungswort: EUPHRASIA

SPARKASSE
Pöllau AG
Was zählt, sind die Menschen.

LOIDL
Wo's wächst

Hotel·Restaurant
GRUBER
*** Superior

Pension
Cäcilia
Im Naturpark zu Hause

Gleichweit
Blumenfachgeschäft
& Gärtnerei

Ziagl's Laube
Buschenschank
Schweighofer

TALCUS
Der Stein für Kreative.

Fandler
ölmühle | 1926



Kontakt

Tourismusverband Naturpark Pöllauer Tal

Schloss 1, 8225 Pöllau
Tel: +43 (0) 33 35/42 10 Fax: +43 (0) 33 35/42 35
www.naturpark-poellauertal.at

NATURPARK PÖLLAUER TAL