

Der Münsinger Kräuterpfad

Münsingen

Schwäbische Alb



www.kraeuterland-alb.de - www.muensingen.de

Biosphärengebiet
Schwäbische Alb



Im Jahr 2007 haben sich etliche kräuter- und pflanzeninteressierte Menschen auf der Schwäbischen Alb getroffen, um ein „Netzwerk Kräuter“ zu entwickeln. 2008 hat sich daraus der Verein „Kräuterland Schwäbische Alb e. V.“ entwickelt. Kräuterinteressierte Privatmenschen, Landwirte, Gärtner, Schäfer, Gastronomen, Pädagogen, Heilpraktiker, Bäcker, Metzger, Schnapsbrenner und verarbeitende Betriebe haben sich zusammengeschlossen, um den Kräuteranbau auf der Alb zu etablieren und zu fördern.

Die Schwäbische Alb birgt traditionell eine herausragende Vielzahl an Pflanzen und Kräutern, deren natürliche Vorkommen zunehmend des Schutzes bedürfen. Neben dem Erhalt der natürlichen Vorkommen beschäftigt sich unsere Vereinigung aber auch mit der Kultivierung der Pflanzen, um mit Erzeugnissen aus Kräutern das Bewusstsein für die Vorzüge dieser Pflanzen sozusagen „zurück auf den Markt“ Zu tragen. Ein weiteres wichtiges Anliegen des Vereins ist es das Wissen um die Pflanzen und deren Schutz an künftige Generationen weiterzugeben. Hierzu tragen die Kräuterpädagogen und kräuterkundige Führerinnen mit ihren Seminaren und Kräuterwanderungen im Verein bei.

Neben dem 2008 völlig neu angelegten Kräuterpfad der Stadt Münsingen ist im Gomadinger Ortsteil Offenhausen der Klostergarten erweitert und neu gestaltet worden. Beide Anlagen liegen verkehrsgünstig in unmittelbarer Nähe zu den Bahnhöfen, so dass auch ein umweltschonender Besuch möglich ist. Für die Betreuung des Münsinger Pfads und des Offenhausener Gartens sorgen die Mitglieder des Vereins ehrenamtlich.

Zum Schmecken und mit nach Hause tragen sind in den letzten fünf Jahren eine ganze Reihe von außergewöhnlichen Kräuterprodukten entstanden: Vom „Alb-Sinth“, dem „Albkräuterlieb“-Likör und anderen Schnäpsen, über verschiedene Tees bis hin zu Essig, Nudeln, Duftkissen oder Seifen finden Einheimische und Gäste unserer Region eine reiche Auswahl. Einige Verkaufsstellen haben wir am Schluss dieser Broschüre für Sie zusammengestellt.

Neu im Angebot sind ätherische Öle, die mit Hilfe von Wasserdampfdestillation hergestellt werden. Auch pflanzengefärbte Wolle zur Verwendung als Handstrickgarn geht inzwischen auf die Färberwirkung der Kräuter zurück.

Unser Verein ist offen für alle, die sich mit Pflanzen und Kräutern beschäftigen, die ihre Ideen und Anregungen einbringen möchten. Wir wünschen den Besuchern des Münsinger Kräuterpfades und den Lesern dieser Broschüre viel Vergnügen und gesunde Erfahrungen mit dem Reichtum der Alb-Kräuter

Annegret Müller-Bächtle,

Gärtnermeisterin und Heilpraktikerin, 1. Vorsitzende des Vereines

Geschichte und Bedeutung der Kräuter und Pflanzen

Münsingen

Schwäbische Alb

Bereits in mehr als 5000 Jahre alten Schriften aus Ägypten und anderen früheren Hochkulturen wird große Bedeutung der Pflanzen zur Heilung menschlicher Gebrechen genannt. Auch die ca. 4000 Jahre alten Schriften der traditionellen chinesischen Medizin zeigen uns heute noch, wie wichtig die Heilpflanzenkunde war und ist. Pflanzen wuchsen immer schon im Umfeld der Menschen, ob als Nahrungsmittel oder als Heilmittel: Vieles wurde im Laufe der Jahrtausende kultiviert und gezüchtet. Die moderne Medizin dagegen ist erst wenige Jahrhunderte alt. Man kann also davon ausgehen, dass die Menschheit schon immer Pflanzen und Kräuter als Nahrungsmittel aber auch als Heilmittel verwendet hat. Vieles haben die Menschen ausprobiert um Erkrankungen zu kurieren. Teilweise schauten die Menschen aber auch von den Tieren ab. Schließlich stellten sich Erfolge nicht immer sofort ein und bestimmt war manches „Experiment“ auch mit tödlichem Ausgang verbunden.

In Europa war die Verwendung von Heil- und Gewürzpflanzen ebenfalls wichtig, leider ist viel Wissen verloren gegangen. Nicht wenige Schriften fielen beispielsweise den Hexenverbrennungen zum Opfer. Zum großen Glück haben wichtige Überlieferungen wie z.B. die Schriften von Hildegard von Bingen und von Paracelsus die Generationen überdauert. Ebenso haben sich die Anleitungen und Beschreibungen alter Mönche und Nonnen, wie die des Walahfried Strabo, der um 809 Abt auf der Insel Reichenau war, erhalten. Und auch von den in unserer Region einst ansässigen Kelten finden sich Überlieferungen.

Seit einigen Jahren nun hat sich auch hier in der Bevölkerung ein wachsendes Interesse an Heil- und Gewürzkräutern entwickelt. Auf der Schwäbischen Alb findet sich eine große Vielzahl an Pflanzen, viele davon sind als Gemüse, als Gewürz und als Heilpflanzen verwendbar. Das Wissen um die Verwendung ist auch Aufgabe des Münsinger Kräuterpfads, in dessen Beeten Heil- und Gewürzkräuter zusammengefasst wurden. Die hier gezeigten Pflanzen sind ein Ausschnitt aus der Vielfalt derer, die in der Natur zu finden sind, ergänzt mit Pflanzen, die schon seit Jahrhunderten bei uns angebaut werden, auch wenn sie ursprünglich nicht hier beheimatet waren, wie Heilsalbei und Lavendel.

Mein Dank gilt den Akteuren des Kräuterlandes Alb e.V., die mit Ihrem Engagement und Fachwissen die Anlage des Münsinger Kräuterpfades initiiert haben und die Pflege bis heute begleiten.

Mike Münzing
Bürgermeister



1 Echte Schlüsselblume
(Primula veris)

2 Salbei
(Salvia officinalis)

3 Mädesüß
(Filipendula ulmaria)

4 Eibisch
(Althea officinalis)

5 Malve
(Malva sylvestris)

6 Zitronenmelisse
(Melissa officinalis)

7 Spitzwegerich
(Plantago lanceolata)

1. *Primula veris* – Echte Schlüsselblume,

sie ermöglicht mit ihren, vor allem in der Wurzel enthaltenen Saponine das Abhusten von Schleim bei Bronchitis. Bei trockenem Reizhusten wirkt sie reizlindernd. Auch die Blüten werden verwendet, sie wirken aber schwächer.

Die typische Zubereitung ist ein Tee, der wirkt auch bei Migräne und anderen Spannungsschmerzen.

2. *Salvia officinalis* – Heilsalbei,

als Gurgel – und Mundspülmittel ist der Salbei weithin bekannt. Seine ätherischen Öle und Gerbstoffe in den Blättern desinfizieren die Mund- und Rachenschleimhaut bei Halsentzündungen und grippalen Infekten. Dies geht auch vorbeugend gegen Infektionen, sowie zur Gesunderhaltung des Zahnfleisches. Die Blätter finden Verwendung in der Mittelmeerküche.

3. *Filipendula ulmaria* – Mädesüß,

Mädesüß enthält Salizylsäure in den Blüten und oberen Blättern, diese wirken schmerzstillend und fiebersenkend. Zudem hilft der Tee auch bei rheumatischen Beschwerden und als Ergänzung mit anderen Pflanzen bei der Nierenbehandlung zur Erhöhung der Harnmenge.

4. *Althaea officinalis* – echter Eibisch.

Vor allem in den Wurzeln finden sich Inhaltsstoffe, die bei trockenem Reizhusten und bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, sowie im Magendarmtrakt entzündungshemmend wirken.

5. *Malva sylvestris* – Käsepappeln,

Malven, diese eng mit dem Eibisch verwandten bei uns auch wild wachsenden Pflanzen wirken als Teeaufguß der Blüten reizlindernd und entzündungshemmend bei grippalen Infekten, Husten, aber auch im Magen-Darmtrakt.

Die Blüten sind essbar und sehr dekorativ, da sie auch im trockenen Zustand ihre leuchtenden Farben behalten.

6. *Melissa officinalis* – Zitronenmelisse,

hier steht die Zitronenmelisse als stark antiviral wirkende Pflanze. Bei Virusinfektionen, aber vor allem bei Herpesinfektionen wirkt sie besonders gut im Anfangsstadium als aufgetragenen Salbe oder Tinktur.

7. *Plantago lanceolata* – Spitzwegerich,

er wirkt Husten lindernd und schleimlösend als Tee und Tinktur, als Sirup und Hustenbonbons. Zudem ist er eine ausgezeichnete 1. Hilfepflanze bei Verletzungen, Stichen und Wunden. Er enthält ein natürliches Antibiotika und Gerbstoffe, die Blutungen stillen und Wunden desinfizieren können.

1 Hauhechel
(*Ononis spinosa*)

2 Nachtviole
(*Lunaria rediviva*)

3 Brennessel
(*Urtica urens*)

4 Salbei
(*Salvia officinalis*)

5 Liebstöckel
(*Levisticum officinalis*)

6 Lavendel
(*Lavandula angustifolia*)

7 Johanniskraut
(*Hypericum perforatum*)

8 Baldrian
(*Valeriana officinalis*)

9 Zitronenmelisse
(*Melissa officinalis*)

1. *Ononis spinosa* – Hauhechel,

reich an ätherischen Ölen und Flavonoiden wirkt er als mild harnreibendes Mittel. Der Tee aus den Wurzeln kann auch bei Gicht, Rheuma, Harnsteinen und Blasenproblemen getrunken werden.

Als Gurgelmittel kann er, wie der Salbei bei Halsentzündungen und Zahnfleischentzündungen verwendet werden.

2. *Hesperis matronalis*,

die nachduftenden Blüten werde zusammen mit den oberen Blättern als Ergänzung zu Brennnessel, Hauhechel bei Nierenerkrankungen verwendet. Auch als Beigabe bei Hauterkrankungen finden sich Einsatzgebiete.

3. *Urtica urens* oder *dioica* – Brennnessel,

dies ist eine der wichtigsten Heilpflanzen für Nieren, Blase, Hauterkrankungen und Haarproblemen. Sie enthält viele Mineralstoffe, unter anderem Kieselsäure und Eisen. Sie wirkt Blut bildend, stoffwechselanregend, harnreibend, aufbauend und stärkend in der Rekonvaleszenz.

4. *Salvia officinalis* – Heilsalbei,

hier steht der Salbei, weil er bei lästigem Harndrang helfen kann. Ergänzend zu allen Nierenerkrankungen und bei lästigem Fuß – und /oder Nachtschweiß wird er als Tee eingesetzt.

5. *Levisticum officinalis* – Liebstöckel,

die Blätter sind das bekannte und beliebte Maggikraut zum Würze von Suppen und Gemüsegerichten. Die Wurzel wird als Arznei verwendet. Ein Tee hieraus hilft gegen Nierensteine und als Durchspülungstherapie bei Harnwegserkrankungen. Bitte verwenden Sie die Pflanze nur 2 Wochen als Arznei und trinken Sie nur 2 Tassen/ Tag. Bei Migräne, Menstruationsschmerzen kann der Tee auch helfen oder man nimmt die pulverisierte Wurzel messerspitzenweise ein.

6. *Lavandula angustifolia* – Lavendel,

die Pflanze ist hervorragend geeignet, die Menschen zu entspannen und hilft gelassener zu werden. Dadurch schläft man besser und ist im Ganzen leistungsfähiger. Verwendet wird das ätherische Öl aus den Blüten als Ölmassage und Einreibung auf der Haut oder ein Tee aus den Blüten. Auch auf Stiche, Verletzungen und Verbrennungen kann das Öl aufgetragen werden.

7. *Hypericum perforatum*- getüpfeltes Johanniskraut.

Äußerlich wird das bekannte Rotöl verwendet bei Verletzungen, Muskelschmerzen, Narbenbehandlungen und zur Entspannung. Es wird durch Extraktion der Blüten mit den oberen Blättern in Olivenöl angesetzt, hergestellt. Innerlich werden vor allem Tinkturen und Kapseln zur Behandlung von leichten und mittleren Depressionen eingenommen. Bitte besprechen Sie die Einnahme von Johanniskraut mit Ihrem Therapeuten(in), es gibt einige Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten, die ebenso wie die Photosensibilität der Haut und Augen, beachtet werden müssen.

8. *Valeriana officinalis* – Baldrian.

Verwendet werden aus der Wurzel hergestellte Tinkturen und Kapseln oder Tabletten. Baldrian regt zunächst an, deshalb sollte mal die Einnahmezeit 2 Stunden vor dem Zubettgehen legen. Ebenso kann eine zu hoch dosierte Einnahme anregend wirken. Deshalb ist es besser, sich individuell an die optimale Dosis von wenigen Tropfen bis zu einem Esslöffel heranzutasten. Baldrian beruhigt und macht gelassen, er hilft auch bei krampfartigen Schmerzen wie Migräne, Menstruationsschmerzen und dem Restlessleg-Syndrom.

9. *Melissa officinalis* – Zitronenmelisse,

hier steht die Melisse wegen ihren hervorragend beruhigenden Wirkungen auf das vegetative Nervensystem. Sie sollte in keinem Schlaf- und Beruhigungstee fehlen.

1 Brennessel
(*Urtica urens*)



2 Echte Kamille
(*Matricaria chamomilla*)

3 Odermenning
(*Agrimonia eupatoria*)

4 Goldrute
(*Solidago virgaurea*)

5 Stinkender
Storchschnabel
(*Geranium robertianum*)

6 Löwenzahn
(*Taraxacum officinale*)

7 Zitronenmelisse
(*Melissa officinalis*)

1. *Urtica dioica* oder *Urtica urens* –

Brennnessel, hier steht sie für die Fähigkeit über den Nierenstoffwechsel den Hautstoffwechsel anzukurbeln und zu entgiften. Ein Tonikum aus den Brennnesselwurzeln stärkt die Haarwurzel und verschafft damit zu kräftigem, glänzendem Haar. Eine ähnliche Wirkung hat auch die Einnahme von bis zu 3 Teelöffeln Brennnesselsamen z.B. über das Müsli gestreut oder in Jogurt verrührt. Die Blätter lassen sich als Gemüse oder Salat genießen.

2. *Chamaemelium nobile* – römische Kamille

anstelle von Echter Kamille, sie wirkt als Tee und als Auflage entzündungshemmend, wundheilend, krampflösend, antiseptisch und schmerzlindernd

3. *Agrimonia eupatorium* – Odermennig,

Hauterkrankungen werden auch über den Leberstoffwechsel positiv beeinflusst. Hier hilft der Odermennig als Tee getrunken in herausragender Weise. Ein Pulver aus den Blättern heilt Wunden, mit dem Absud kann man Wunden auswaschen und bei Geschwüren Umschläge auflegen.

4. *Solidago virgaurea* – Goldrute,

diese Pflanze könnte auch im Nierenbeet stehen, denn sie entfalten ihre Wirkung besonders an den Nierentubuli, deren Aufgaben sie optimal unterstützt und dadurch den Hautstoffwechsel wieder über die Niere verbessert. Äußerlich können die zerquetschten frischen Pflanzenteile bei eitrigen Wunden und Geschwüren die Heilung fördern.

5. *Geranium robertianum* – stinkender Storzschnabel,

das grüne und zerdrückte Kraut wirkt bei Augenentzündungen, Hauterkrankungen, bei Flechten und Ekzemen als Auflagen, als Tee regt er über die Lymphe den Abtransport von Giftstoffen und „Schlacken“ an.

6. *Taraxacum officinalis* – Löwenzahn,

hier steht der Löwenzahn für die stoffwechselanregende Wirkung vor allem auf den Leber- und Gallenstoffwechsel. Er hilft beim Abbau von Übersäuerung und führt damit zu strafferem Bindegewebe, gut durchbluteter Haut, zu schnelleren heilen Wunden und zu gutem Haarwachstum. Empfehlenswert ist eine 4-wöchige Kur im Frühjahr mit einem Frischpflanzenextrakt.

7. *Melissa officinalis* – Zitronenmelisse,

sie steht in diesem Beet für die antivirale Wirkung auf Herpesviren im Bereich der Haut und Schleimhäute.

1 Tausendgüldenkraut
(*Centaurium erythraea*)

2 Schöllkraut
(*Chelidonium major*)

3 Engelwurz
(*Angelica archangelica*)

4 Wermut
(*Artemisia absinthium*)

5 Gelber Enzian
(*Gentiana lutea*)

6 Löwenzahn
(*Taraxacum officinale*)

7 Zitronenmelisse
(*Melissa officinalis*)

1. *Centaurium erythraea* – Tausendgüldenkraut,

diese Pflanze regt die Leberaktivität und den Gallenfluß an, bei mangelnder Magensäure und bei Sodbrennen gleicht sie durch den hohen Anteil an Bitterstoffen die Magensäureproduktion aus.
Hierdurch verbessert sich die Verdauung deutlich.

2. *Chelidonium majus* – Schöllkraut,

äußerlich wirkt der (Giftige!) frische Saft gegen Warzen,
getrocknete Pflanzen werden innerlich verwendet bei Leber- und Gallenerkrankungen.
Es wirkt auch krampflösend und leicht harntreibend. Achtung, bitte keine Selbstmedikation machen.

3. *Angelica archangelica* – Engelwurz,

sie wirkt mit ihren Bitterstoffen und den aromatischen Stoffen und ätherischen Ölen
Magen stärkend, harntreibend, blähungswidrig und nierenstärkend.
Sie ist unverzichtbarer Bestandteil von Magenbitter und Stärkungsmittel.

4. *Artemisia absinthium* – Wermut,

hier wirken die Bitterstoffe ebenfalls verdauungsfördernd. Auch die Fettverdauung wird verbessert.

5. *Gentiana lutea* – gelber Enzian,

dies ist die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Bitterstoffen in den Wurzeln in unserer heimischen Flora.
Der gelbe Enzian ergibt den bekannten Enzianschnaps, der auch hier vor allem über den Leber-Gallenstoffwechsel
eine gute Verdauung ermöglicht.

6. *Taraxacum officinalis* – Löwenzahn,

der steht hier als etwas milder wirkende Variante, für denjenigen, für den Enzian und Wermut zu bitter sind.

7. *Melissa officinalis* – Zitronenmelisse,

sie steht hier für ihre ausgleichende, beruhigende und blähungswidrige Wirkung auf den gesamten Magendarmtrakt
und wird in den Fertigmischungen der Amarantropfen und Magenbitter gerne mitverwendet als Ausgleich zum vielen Bitteren.

1 Färberginster
(*Genista tinctoria*)



2 Färberkamille
(*Anthemis tinctoria*)

3 Johanniskraut
(*Hypericum perforatum*)

4 Salbei
(*Salvia officinalis* in Sorten)

5 Blutwurz
(*Potentilla tormentilla*)

6 Thymian
(*Thymus vulgaris* in Sorten)

1. *Genista tinctoria* – Färbeginster,

die Blütenknospen und Blüten werden zum Färben von Gelbtönen verwendet. Als Heilpflanze bei Harnwegserkrankungen, Hautproblemen und Lymphgerkrankungen wird der Ginster wegen seiner Giftigkeit nicht mehr verwendet. In geringer Dosierung ist er aber sehr wirkungsvoll und wurde deshalb früher eingesetzt.

2. *Anthemis tinctoria* – Färberkamille,

die getrockneten und frischen Blüten färben gelb. Die Blüten wurden auch als Wunden heilende Auflagen benötigt, ein Teeaufguß galt als menstruationsfördernd und half bei der Behandlung der Gelbsucht.

3. *Hypericum perforatum* – getüpfeltes Johanniskraut,

zum Färben nimmt man die oberirdischen Pflanzenteile, sie färben gelb. Man kann versuchen, die Haare mit Johanniskraut zu färben, die soll einen leichten Rotton geben. Hierzu werden die getrockneten Blätter verrieben, mit heißem Wasser vermischt und dann aufgetragen.

4. *Salvia officinalis* – Heilsalbei,

die Heilwirkung steht im Beet 1 + 2 beschrieben, hier steht eine Auswahl an Salbei mit verschiedenfarbigem buntem Laub.

5. *Potentilla tormetilla* – Blutwurz,

verwendet wird die Wurzel als Tinktur, Schnaps bei Durchfallerkrankungen, als Gurgelmittel, gegen Blutungen und zur Wundheilung. Sie ist durch den hohen Gerbstoffanteil hoch wirksam. Die Wurzel färbt Wolle und Leber leuchtend rot und rosa

6. *Thymus serpyllum* und *vulgaris* – Thymian,

hier stehen verschiedene farbige Thymian, die aber alle als bekanntes Gewürz ihre Verwendung finden und alle als hervorragende Heilpflanze bei Bronchitis und Husten schleimlösend, antiseptisch, auswurffördernd und allgemein kräftigend und nierenstärkend wirken.

1 Königskerze
(*Verbascum densiflorum*)

2 Ysop
(*Hyssopus vulgaris*)

3 Majoran
(*Origanum vulgare*)

4 Wasserdost
(*Eupatorium fistulosum*)

5 Bergbohnenkraut
(*Satureja montana*)

6 Lavendel
(*Lavandula angustifolia*)

7 Gartensalbei
(*Salvia nemorosa*)

1. *Verbascum densiflorum* – Königskerze,

sie steht hier, weil durch ihre lange Blütezeit viel Nahrung für Insekten zur Verfügung steht.

Ihr Heilwirkung zeigen die Blüten bei allen Hustenerkrankungen, sie wirken hustenlindernd, auswurffördernd, krampflösend, schweißtreibend und leicht harntreibend. Als Ergänzung ist sie sinnvoll in jedem Erkältungstee.

2. *Hyssopus officinalis* – Ysop,

ein wunderbares Gewürzkraut für Gemüse, Fleisch, Fisch und Salate. Eine schleimlösende und antiseptische Hustenpflanze ist der Ysop auch, als Tinktur oder Tee wirkt er auch anregend und blutdrucksteigernd.

3. *Origanum vulgare* – Majoran, Dost,

die lange Blütezeit bietet auch hier vielen Insekten Nahrung, Der Dost ist neben seiner appetitanregenden Wirkung als geschätztes Gewürz auch als ein antiseptisch wirkende Heilpflanze bei Haut -und Schleimhauterkrankungen bekannt.

4. *Eupatorium fistulosum* – Wasserdost,

seine großen Blütenstände bieten vor allem im Spätsommer noch Nahrung für die Insekten.

Die Heilwirkung ist eine schmerzlindernde, aber der Wasserdost heilt auch Wunden, ist leicht harntreibend und wird bei grippalen Infekten, Erkältungskrankheiten, bei Hautproblemen und Wassereinlagerungen als Tinktur oder Tee sehr nützlich.

5. *Satureja montana* – Bergbohnenkraut,

es wird in der Küche als Gewürz für Gemüse und Fleisch magenstärkend und verdauungsfördernd eingesetzt. Die zerdrückten Blätter helfen auch bei Insektenstichen.

6. *Lavandula angustifolia* – Lavendel,

die Heilwirkung siehe beim Beet Nerven

7. *Salvia nemorosa* – Gartensalbei,

dieser mit dem Wiesensalbei verwandte Gartensalbei blüht sehr lange, er hat fast keine Inhaltstoffe als Heilpflanze, allerdings können die Blüten und Blätter als Ergänzung in der Küche ein wunderbares Aroma bringen.

1 Thymian
(*Thymus pulegioides*)



2 Zitronenmelisse
(*Melissa officinalis*)



3 Eberraute
(*Artemisia abrotanum*)



4 Bergbohnenkraut
(*Satureja montana*)



5 Lavendel
(*Lavandula angustifolia*)



6 Duftveilchen
(*Viola odorata*)



1. **Thymus serphyllum** – Thymian,
siehe Beet mit bunten Blättern

2. **Melissa officinalis** – Zitronenmelisse,
siehe andere Beete

3. **Artemisia abrotanum** – Eberraute,
die mit dem Wermut verwandte Eberraute duftet wunderbar nach Zitrone und etwas nach Cocacola.
Wegen ihren bitteren Inhaltsstoffe lässt sie sich auch als appetitanregendes und Leber-Gallenstoffwechsel anregendes Gewürz verwenden.

4. **Satureja montana** – Bergbohnenkraut,
siehe Schmetterlingsbeet

5. **Lavandula angustifolia** – Lavendel,
siehe Schmetterlingsbeet und Beet für Nerven

6. **Viola odorata** – Duftveilchen,
im Frühjahr erfreut uns das Duftveilchen mit seinem wunderbaren Duft, als kandierte Blüten lässt sich dieser
einige Zeit konservieren und bei vielen Süßspeisen mit genießen. Veilchen können innerlich reinigend wirkend,
die Schwester des Duftveilchens, das Ackerveilchen ist eine hervorragende Heilpflanze bei allen juckenden
und schmerzenden Hauterkrankungen. Ein Sirup hilft auch bei Husten und Bronchialerkrankungen.

Alb-Kräuter schmecken ...

Gastronomie

Hotel Gasthof Herrmann
Marktplatz 6 72525 Münsingen
Tel. 073 81-18260

Land- und Ferienhotel Wittstaig
Wittstaig 10 72525 Münsingen
Tel. 073 83-9496



Kochen mit Albkräutern
Tolle Rezepte hat Chefkoch Jürgen Autenrieth
vom Hotel Gasthof Herrmann für Sie zusammengestellt.
Sie erhalten das Buch im Hotel und in der Touristik Information.



Kennen Sie schon das Münsinger Tee-Schächtele?
Es enthält echte Aufgusskräuter vom Münsinger
Kräuterpfad und ist auch außerhalb der Öffnungszeiten
am Automat auf dem Wohnmobilstellplatz Wiesental
(Grafeneckerstraße) erhältlich.

Regionale Produkte

Eichberghof
Eichberghof 1 72525 Münsingen
Tel. 073 81-2795
täglich außer Mo. 10-18 Uhr

Touristik Information
Mo-Fr 9-12 und 14-17 Uhr
Hauptstraße 13 72525 Münsingen
Tel. 073 81-182145

Becka Beck
Rosenberg 1 72525 Münsingen
Tel. 073 81- 93 17 07
Saisonale Brotspezialitäten in Bioqualität,
Kräuter-, Bärlauch- und Brennnesselbrot

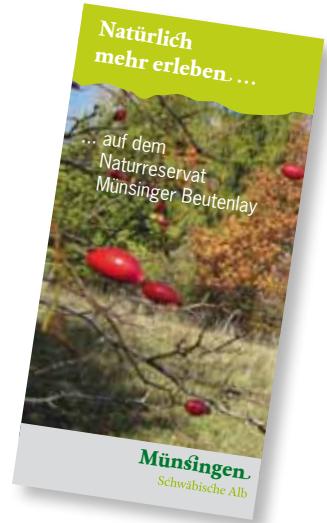
Lädle im Bahnhof Münsingen
Bahnhofstraße 8 72525 Münsingen
Tel. 07381-5017556

Die oben aufgeführten Betriebe verarbeiten oder verkaufen die originalen Albkräuter-Produkte gemäß der Selbstverpflichtungserklärung der Produzenten im Verein Kräuterland Alb e.V.

Das Naturreservat Beutenlay

In unmittelbarer Nähe des Bahnhofs liegt das 100 Hektar große Naturreservat Beutenlay am südlichen Stadtrand von Münsingen. Die Hochfläche bietet einen einzigartigen Rundblick über die Kuppenalb. Nach Norden sieht man weit in den ehemaligen Truppenübungsplatz. Bei klarer Sicht erscheint im Süden über die Klifflinie hinweg die Alpenkette. Die verschiedenen Wald- und Pflanzengesellschaften auf dem Beutenlay bieten ein interessantes Miniaturspiegelbild über Vielseitigkeit und Schönheit der Landschaft, sowie über Fauna und Flora der Schwäbischen Alb. Im Gelände befinden sich ein Strauchlehrpfad und ein Arboretum. Zahlreiche alte Hutebuchen und vor allem die vom Schäfer gepflegte Wacholderheide sind weitere Attraktionen.

Eine Besonderheit des Beutenlay ist das Feld-Flora-Reservat, in dem die über Jahrhunderte betriebene Dreifelderwirtschaft auf der Schwäbischen Alb dargestellt wird. Das blühende Leinfeld und der Dinkelacker mit den charakteristischen Getreidebegleitern wie Kornrade, Kornblume und Klatschmohn sind besondere Anziehungspunkte für die Besucher. Über den Reservatcharakter hinaus soll der Beutenlay Erholung durch Naturbeobachtung ermöglichen. Er bietet mit seiner Fülle verschiedener Pflanzenarten Lebensräume und reiche Entwicklungsmöglichkeiten für Schmetterlinge und Insekten. Insbesondere wegen seiner botanischen Besonderheit und der artenreichen Fauna wurde der Beutenlay mit der Silberpflanze des deutschen Naturschutzrings ausgezeichnet.



Ein idealer Wegbegleiter für den Spaziergang über den Beutenlay ist die neuerschienene Broschüre. Diese erhalten Sie u.a. am Bahnhof Münsingen.

Natürlich mehr erleben ...

... entdecken Sie unsere Stadt und Region:

Eine ganze Reihe informativer und interessanter Broschüren halten wir in der Touristik Information und am Bahnhof für Sie bereit. Gerne stehen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur persönlichen Beratung zur Verfügung.



Geschichtliche Rundgänge Münsingen und Buttenhausen,
geführte Touren durch Stadt und Land und Münsinger Image-Flyer.



Genießen Sie Münsingen bei jedem Wetter:
Mit unserer Sonnencap und dem grünen Münsinger Schirm
sind Sie bestens ausgestattet.
Erhältlich bei der Touristik Information und am Bahnhof Münsingen.

Landschaft erfahren ...

... in der Ausstellung Reiseziel Natur im Zentrum für Natur, Umwelt und Tourismus im Münsinger Bahnhof

Der liebevoll restaurierte Münsinger Bahnhof ist nicht nur Ausgangspunkt für den Spaziergang über den Kräuterpfad sondern bietet mit seiner interaktiven Ausstellung auch bei Regenwetter Gelegenheit die Landschaftsformen der Alb mit ihren Streuobstwiesen, Höhlen, Felsen und Wachholderheiden kennenzulernen.

Unser Tipp:

Ausflug mit dem Lautertal-Freizeitbus nach Buttenhausen und Besichtigung des Jüdischen Museums.



... mit den historischen Zügen der Schwäbischen Alb-Bahn auf der Strecke Schelklingen-Münsingen-Engstingen

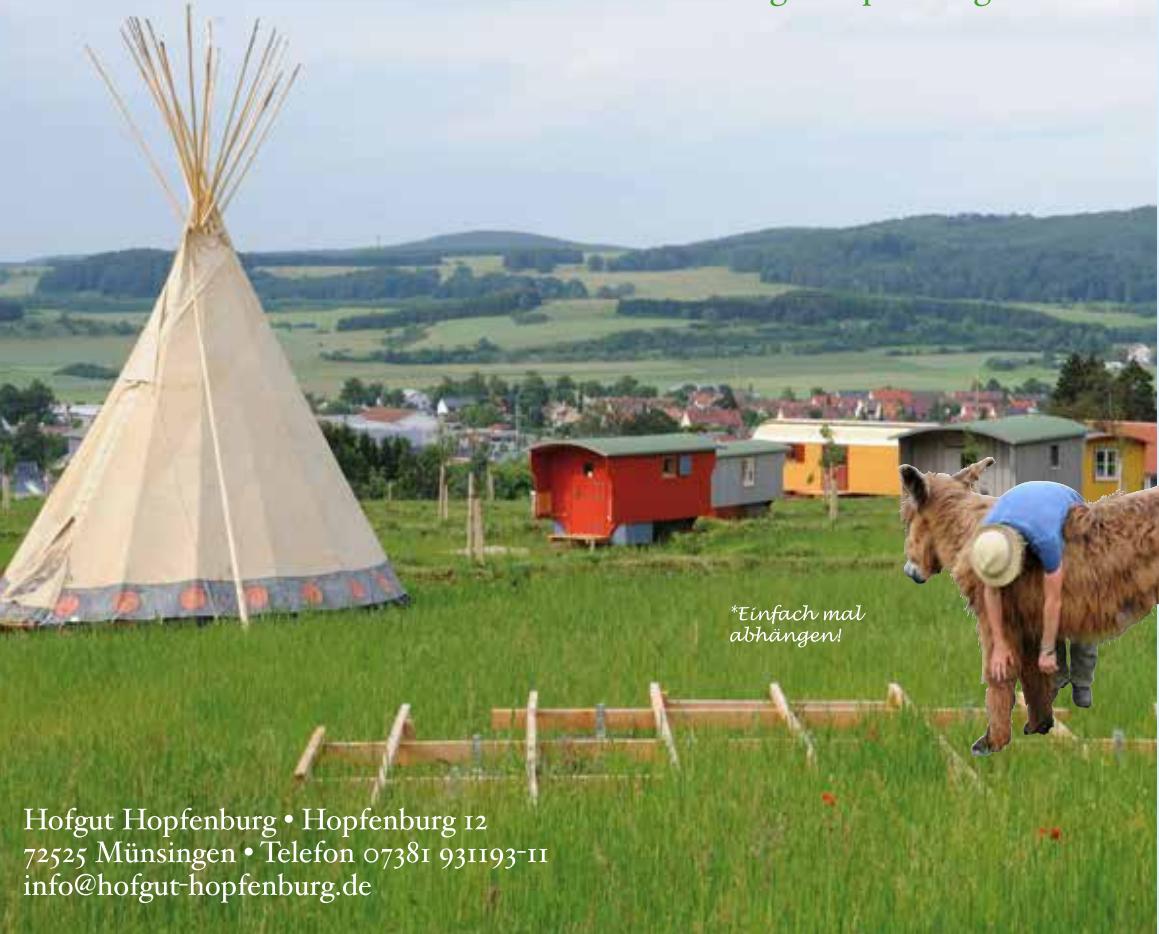
An allen Sonn- und Feiertagen von Mai bis Oktober verkehren nostalgische Schienenbusse im Taktverkehr quer durchs Biosphärengebiet. Genießen Sie das Reisegefühl vergangener Tage auf umweltfreundliche Weise. Es gelten die Nahverkehrstarife der Verbünde naldo und DING, alle Züge befördern außerdem kostenlos Fahrräder. Im Winter ist die Fahrt mit dem Dampfzug ein besonderes Erlebnis

Unser Tipp:

Fahrradtour durch das romantische Schandental nach Schelklingen und Rückfahrt bergauf mit der Alb-Bahn.

Hofgut Hopfenburg

www.hofgut-hopfenburg.de



Urlaub im Schäferwagen, Jurte und Zirkuswagen, viel Zeit um „einfach einmal abzuhängen“.

Kein Lärm stört, nur das „Iliaahh“ von Beppo erinnert Sie daran, dem freundlichen Poitou-Esel mal wieder eine Streicheleinheit zukommen zu lassen. **Mitten im Herzen des Biosphärengebiets der Schwäbischen Alb** liegt das in jeder Weise einmalige Hofgut Hopfenburg. **Umgeben von Wachholderweiden eines Naturreservats und den Obstbaumwiesen des eigenen Bauernhofes, liegt das neue Ferienidyll der Schwäbischen Alb.**

Mit seinen ungewöhnlichen Unterkünften, seinem außergewöhnlichen gastronomischen Angebot im Backhaus oder der Festscheune bietet es Ihnen alle Möglichkeiten, für **Feiern mit Familie und Freunden**, oder um einfach dem Alltag zu entfliehen.

Hofgut Hopfenburg • Hopfenburg 12
72525 Münsingen • Telefon 07381 931193-11
info@hofgut-hopfenburg.de



Biosphärenzentrum Schwäbische Alb

Entdecken Sie das Biosphärengebiet Schwäbische Alb auf spielerische Art und Weise!

Unsere interaktive Ausstellung ist täglich außer dienstags für Sie geöffnet:

11.00 - 17.00 Uhr (November - März)

10.00 - 18.00 Uhr (April - Oktober)

www.biosphaerenzentrum-alb.de

Biosphärengebiet
Schwäbische Alb





Infos erhalten Sie bei:

Touristik Information
Hauptstraße 13
72525 Münsingen
Tel. 07381-182145

touristinfo@muensingen.de
www.muensingen.de

SAB-Bahnhof Münsingen
Bahnhofstraße 8
72525 Münsingen
Tel. 07381-5017556

reisedienst@bahnhof-muensingen.de
www.bahnhof-muensingen.de

Herausgeber:
Stadt Münsingen 2013 ©
Annegret Müller-Bächtle
Bernd-Matthias Weckler