

## Lieber Wanderfreund, lieber Gast



wir wollen Ihnen dieses Jahr verschiedene Wanderungen unseres langjährigen Vereinsmitgliedes **Curt Blessing**, bekannt als Autor vieler Wanderbücher und Wanderführer, bekannt machen. Diese Wanderungen können Sie vom Naturfreundehaus Himmelreich aus, unternehmen, und sind verteilt über das ganze Jahr. Vorstellen wollen wir sie Ihnen als **Wanderung des Monats**.

Auf der Rückseite finden Sie entsprechend zur Jahreszeit, Heilpflanzen und Heilkräuter, die Sie auf Ihren Wanderungen um das Haus finden können. Der 1. Vorstand des Vereins Naturfreunde Himmelreich e.V., **Wolfgang Hoffmann**, Kräuter-, Teesammler und leidenschaftlicher Hobbykoch, will Ihnen zum Teil mit eigenen Rezepten, die Apotheke Gottes näherbringen.

### Wanderung des Monats (März)

Vom Nfhs. Himmelreich hinauf zum Himmelreichberg (698m) mit prächtiger Aussicht zu den Albbergen Hornberg, Kaltes Feld, Stuifen und Rechberg (letzterer verdeckt den Hohenstaufen), nach Schwäbisch Gmünd, zum Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald und bei günstiger Witterung bis zum Nordschwarzwald. Weiter zum NSG Scheuelberg mit seinem aussichtsschönen Westfelsen beim Bergkreuz und über den stillen Höhenrücken des Berges zum Ostfelsen oder über den interessanten Höhlenweg entlang der Südkante des Berges zum Ostfelsen (der Abstieg zu den Höhlen ist problematisch, da keinerlei Hinweisschilder mehr vorhanden sind). Vom Ostfelsen bietet sich ein schöner Blick auf die Stadt Heubach, zum Rosenstein mit seiner Ruine, zum Fernsehturm, zum Hochberg und Nägelberg. Dann erfolgt der Abstieg zum breiten „Küchenschellenweg“. Ihm entlang gehen wir rechts weiter. Im Frühjahr blüht hier die Küchenschelle oder Kuhschelle in großen Mengen. Aber auch Orchideen und andere seltene Blumen kommen hier das ganze Jahr vor. Der prächtige Weg zieht durch eine Wacholderheide dahin, steigt aber am Ende als Fußweg links zum Himmelreichberg hinauf und führt zurück zum Nfhs. WZ ca. 2 Stunden.

Curt Blessing



Schneller, höher, weiter – für Viele scheint es das Motto bei ihren Wanderungen zu sein. Kein Blick für die herrliche Landschaft und die schöne Natur, kein Auge für die Wunderwelt der Pflanzen und der Tiere, kein Ohr für das Rauschen des Waldes, plätschern des Baches und dem Singen der Vögel. Für Viele ist es auch einfacher, der Gang zum Arzt und dem Gang zur Apotheke und doch bietet die Natur eine Vielzahl von Pflanzen und Kräutern, deren Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unumstritten sind und die den Einzug auch in unsere Moderne Schulmedizin längst gefunden haben. Ich möchte Ihnen deshalb einige der Heilkräuter unserer Umgebung vorstellen. Viel Spaß mit der

## Apotheke Gottes !

### Der Bärlauch



**Vorkommen:** In lichten, feuchten und nährstoffreichen Laub- und Auwäldern.

**Aussehen:** 2 grundständige, langgestielte, elliptisch-lanzettliche, große und intensiv grüne Blätter. Der Stengel ist blattlos und stumpf-dreikantig. Die sechsblättrigen, schneeweißen Blüten bilden eine Dolde. Ein Zwiebelgewächs, das stark nach Knoblauch riecht und wie Schnittlauch schmeckt. **Achtung!!** Leichte Verwechslung vor der Blüte mit dem giftigen Maiglöckchen möglich. Reiben Sie deshalb zu Ihrer Sicherheit die Blätter, tritt starker Knoblauchgeruch auf, können Sie sicher sein es mit dem Bärlauch zu tun zu haben.

**Anwendung und Wirkung:** Er eignet sich besonders zur Frühjahrskur. Bärlauch wirkt ähnlich wie Knoblauch, wobei Fachleute dem Bärlauch eine bessere Wirkung nachsagen. Er wirkt desinfizierend im Darm, gefäßerweiternd und dadurch auch blutdrucksenkend, sowie galletreibend. In der Volksmedizin wird er empfohlen zur Blutreinigung, bei Durchfall, schleimlösend bei Husten. Der Bärlauch soll das Gedächtnis stärken, die Herzkranzgefäße günstig beeinflussen und unreine Haut verbessern.

**Zubereitung:** Sammeln Sie die Blätter und legen Sie sie auf das Butterbrot-Herrlich! Weiter können Sie Ihr eigenes Bärlauch-Pesto herstellen. Mixen Sie eine ausreichende Menge der Blätter mit Walnußkernen, fügen Parmesan und Olivenöl zu, würzen Sie es mit Salz und Pfeffer. Fertig – und Sie haben eine wunderbar schmeckende Beigabe zu Pellkartoffeln und zu Spaghetti oder Sie können das Pesto zur Herstellung einer Sauce für Fisch und Fleisch benutzen.

Viel Spaß beim Sammeln und der Zubereitung

Wolfgang Hoffmann