

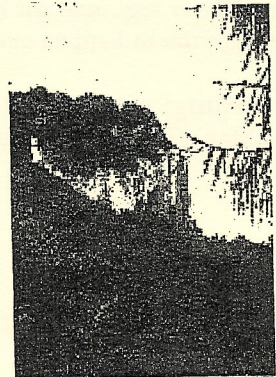
Das Naturfreundehaus Himmelreich



Wanderung des Monat's (Juli)

Vom Nfhs. wandern wir zum Bargauer Kreuz und auf dem Gmünder Weg bis zur Abzweigung zur Teufelsklunge. Bei dieser Abzweigung beginnt nun die Markierung roter Dreiblock, diese führt uns bald bei den „Stock“-Parkplätzen über die Bartholomäer Straße und an einem Spielplatz vorbei. Später passieren wir den bekannten Kinderfestplatz und den 165 Meter hohen Fernsehturm und kommen zum großen Wanderparkplatz auf dem Rosenstein, wo wir mit Rotem Dreieck Richtung Ruine-Waldschenke gehen. Bei der Wegespinne folgen wir dem Weg halbrechts Richtung Finsteres Loch-Rosenstein Randwanderung (roter Dreiblock). Vorbei am Abstieg zum Finsteren Loch erreichen wir das NSG im Bereich des 721 Meter hohen Ostfelsens vom Rosenstein, wo sich eine großartige Aussicht öffnet, welche sich über die Albuchwälder, Lautern, Essingen, Aalen, den Braunenbergr mit dem dortigen Fernsehturm und den Ellwanger Raum bis zum Hesselberg im Fränkischen Jura erstreckt. Wir wandern dann linksan der Nordkante des Rosensteins entlang, passieren den Abstieg zur Großen Scheuer und zur Höhle Haus und berühren später den mit 735 Meter höchsten Punkt des Berges an der felsigen „Schönen Aussicht“. Wir kommen alsbald zur bekannten Waldschenke auf einer schönen Hochwiese (links drüben abwärtssteigend gelangt man zur attraktiven Dreieingangshöhle). Von der Waldschenke geht's westlich hinüber zum Aussichtspunkt Lärmfelsen und über den Steg zur Burgruine Rosenstein hoch über Heubach. Unwillkürlich gehen die Gedanken zurück in vergangene Jahrhunderte und man meint, das Leben auf der einst so stolzen Burg und das ländliche Treiben am Fuße des Rosenstein's zu sehen. Vorbei an der vorgeschichtlichen Wohnhöhle Kleine Scheuer steigen wir auf dem steilen „Franz-Keller-Weg“ hinab nach Heubach. Hier wandern wir auf dem Sträßchen Richtung Beuren und nehmen den Weg zurück zum Naturfreundehaus.
WZ. ca. 5 ½ Std.

Curt Blessing



Die Wegwarte

Sammelgut: Blätter und Blüten, Wurzeln

Sammelzeit: März-Mai die Wurzeln

Juni-August die Blätter und Blüten

Vorkommen: Wegränder, Raine, Weiden,
Ödland, trockene Böden.

Aussehen: Der stark verästelte, rauhe,
kantige Stengel ist 30-80 cm hoch. Die unteren
Blätter bilden eine Rosette und sind schrotsäge-
förmig wie beim Löwenzahn, die oberen sind
länglich, ungeteilt, lanzettlich und stengelum-
fassend. Je 2-3 Korbblüten stehen beisammen.
Die blauen, zungenförmigen Blütenblätter sind
in 2 Kreisen angeordnet und nur am Vormittag
geöffnet. Die rübenförmige Wurzel ist fleischig,
lang, außen gelblich bis bräunlich, innen weiß.
Die Pflanze führt bitteren Milchsaf.



Anwendung und Wirkung: Die Wegwarte wirkt appetitanregend. Der Wurzel-Tee wird gegen Appetitlosigkeit und bei Verdauungsbeschwerden getrunken. Das frische Kraut wird nur als Gemüse verwendet. In der Volksmedizin wird nicht nur der Tee von Wurzeln, sondern auch vom Kraut, bestehend aus Blüten und Blättern, gerne verwendet. Er stärkt den Magen, reinigt das Blut, löst den Schleim in Lunge und Magen und wirkt leicht harntreibend. Er wird bei Magenkatarrh, Leber- und Gallenbeschwerden, sowie bei Milzleiden empfohlen. Es wird auch bei Nierenleiden, Blut im Harn, Hysterie und Schwermut angeraten. Ferner wird behauptet, daß der Tee die Leber, die Milz und die Nerven reinigt und kräftigt und den Kreislauf anregt. Die Wurzeln enthalten Inulin. Sie sind ein wertvolles Gemüse für Zuckerkrankte. Junge Blätter mischt man zu Salaten. Frische Blätter legt man auf Entzündungen. Die Wirkung wird erhöht, wenn man sie erst überbrüht, dann in Lappen einschlägt und auflegt. Die Auflagen werden mehrmals erneuert.

Zubereitung: 2-3 Teelöffel Kraut oder 1-2 Teelöffel Wurzeln mit 2 Tassen Wasser brühen. Man trinkt eine Tasse früh nüchtern und 1 Tasse tagsüber schluckweise.

Wolfgang Hoffmann