

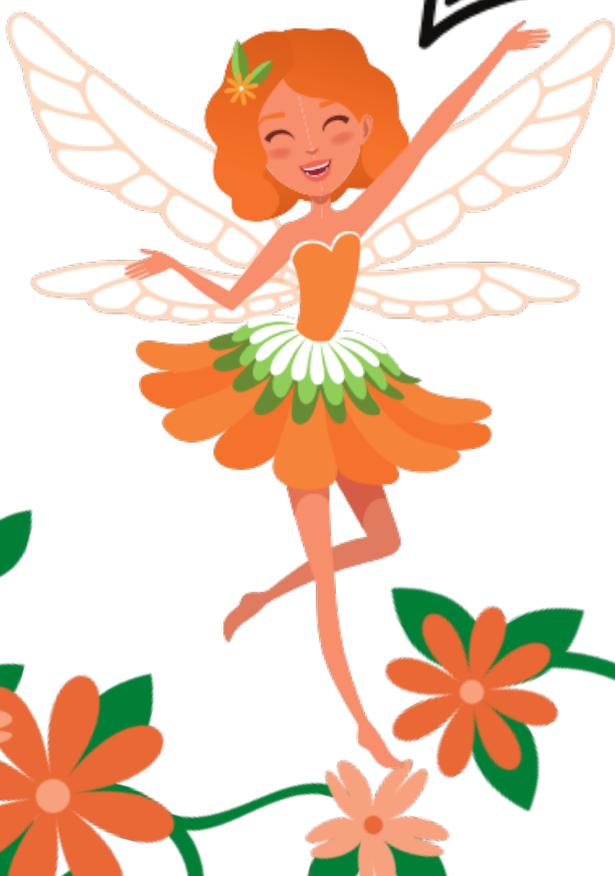
## Sagenhafte Kräuter und wo sie zu finden sind

Wir sind die Bad Heilbrunner Elfen und leben versteckt in den Wäldern und Wiesen dieser wunderschönen Region. Hier verraten wir dir ein paar interessante Fakten & spannende Geschichten zu den wichtigsten Kräutern auf der Tour.

Bevor es losgeht, möchten wir dich aber noch auf etwas hinweisen: Wir Elfen versorgen und schützen die Welt der Pflanzen und Kräuter. Zu unserer Aufgabe gehört es auch, den Wert der Pflanzen an die Menschen weiterzugeben. Wenn Pflanzen sterben, ist das für uns ein trauriger Verlust. Deshalb bitte ich dich, keine Pflanzen auf dem Weg zu plücken oder zu schädigen. Außerdem sind manche Pflanzen giftig oder es besteht große Verwechslungsgefahr!

Nun aber zu den Kräutern & Geschichten...

Viel Spaß!





## Das Wiesenschaumkraut

Wenn du dich auf den weiten Wiesen rund um Bad Heilbrunn umsiehst, so kannst du eine zarte Pflanze mit leicht violetten Blütenblättern finden. Das Wiesenschaumkraut. Das ist eine ganz besondere Pflanze, denn sie kann etwas ganz

Zauberhaftes! Ich verrate dir jetzt ein Geheimnis: Wenn du dir an einem Maimorgen die Augen mit dem Schaum reibst, der an der Pflanze hängt, dann kannst du uns Elfen über die Wiesen flattern sehen.

## Der Rotklee

Du kennst bestimmt die Sage, dass vierblättrige Kleeblätter Glück bringen. Aber warum ist das so? Der Klee galt bei dem alten Volk der Kelten als Glücksbringer gegen böse Geister. Er konnte einen vor bösen Zaubereien beschützen und sogar Wahrsager-Kräfte verleihen. Der Klee war also schonmal generell ein beliebter Glücksbringer. Das selten zu findende vierblättrige Kleeblatt war zusätzlich ein Symbol für perfekte

Ausgeglichenheit. Wer also eine so seltene Form des Rotklee fand, dem war das Glück sicher. Also sperr deine Augen auf und halte Ausschau! Ich bin mir sicher du kannst auf unseren schönen Bad Heilbrunner Wiesen den Rotklee erspähen. Und wer weiß? Vielleicht findest du sogar einen Vierblättrigen.





## Der Weißdorn

Du kennst bestimmt das Märchen von Dornröschen, oder? Du erinnerst dich, dass die böse Fee das gesamte Schloss zu einem unendlichen Schlaf verflucht hat. Und als alle Schloss-Bewohner schliefen wuchs eine riesige Dornenranke um das Schloss und machte es unmöglich hineinzugelangen.

Und diese Dornenranke war ein Weißdorn. Doch als der Prinz kam, um Dornröschen zu retten, erkannte der Weißdorn wahre Liebe und entdeckte weiße Blütenpracht und wich vom Eingang zum Schloss. So konnte der Prinz sein Dornröschen wecken und retten.

Der Weißdorn wurde außerdem genutzt, um böse Feen, Geister und Dämonen fernzuhalten. Er wurde aufgrund seiner spitzen Dornen in Kinderzimmern aufgehängt, sodass alle bösen Wesen darin hängen blieben. Außerdem wurde den Menschen, die in Schwierigkeiten steckten, geraten, durch ein kleines Tor aus Weißdornzweigen zu krabbeln. So blieb alles Negative an den dornigen Zweigen hängen.



Schau dir den Weißdorn an: Er wächst an einer Bank kurz vorm Schönauer Weiher. Liegt also genau auf deinem Weg. Aber pass auf und stich dich nicht an seinen spitzen Dornen.



## Der Holunder

Unübersehbar auf unserer Tour ist auch der Holunder: Ab Mai kann man die weißen Sträucher sprießen sehen und gegen Ende des Sommers bekommen die Sträucher rote oder schwarze Beeren. Der Holunderbusch ist das Zuhause von guten Geistern

und schützt uns vor Feuer und Unwetter. Also lieber nicht vom Holunderbusch pflücken! Unsere Nachbarn, die Zwerge und Kobolde, nutzten den Busch außerdem als Portal zwischen ihrer Welt und der Welt der Menschen. Du kennst bestimmt Frau Holle? Auch sie soll in den Ästen des Strauchs wohnen. Schau genau hin, vielleicht kannst du sie entdecken... Für uns Elfen ist der Holunderbusch auch besonders wichtig. Ein Tipp: Setze dich einmal bei Mitternacht unter einen Holunderbusch. Du kannst dort uns Elfen mitsamt unserem Elfenkönig tanzen sehen! **Doch Vorsicht: Holunderbeeren sollten niemals roh gegessen werden.** Auch die **Verwechslungsgefahr** zum gefährlichen Zwergholunder ist groß. Bitte komm also nicht in die Versuchung, eine Beere zu probieren.

## Der Bärlauch

Du fragst dich, warum es auf unserer Tour auf einmal nach Knoblauch riecht?

Grund hierfür ist der Bärlauch. Wie ein kleiner Stern wächst er mit länglich grünen Blättern bevorzugt an schattigen Plätzen im Wald aus dem Boden. Eines hat der Bärlauch noch gemeinsam mit dem Knoblauch:



Schon vor langer Zeit wurde ihm die Fähigkeit zugesagt, böse Geister vertreiben zu können. Auch wir Elfen halten uns gerne zusammen mit den Feen beim Bärlauch auf. Ich verrate dir ein Geheimnis: die gefaltete Form des Bärlauchs stammt von uns Elfen! Bärlauch ist außerdem ein echtes Superfood: Er verleiht Bärenkräfte und ist deswegen ein beliebtes Würzkrout, auch bei uns Elfen. **Doch auch beim Bärlauch besteht eine Verwechslungsgefahr mit anderen, giftigen Pflanzen.** Statt den Bärlauch zu sammeln und damit eine Gefahr einzugehen, rate ich dir Bärlauch lieber im Naturkostladen auf unserer Route zu kaufen.



### Das Johanniskraut

Etwas versteckter auf unserer Tour findest du das Johanniskraut. Ein kleiner Tipp: Das beliebte Heilkrout findet man vor allem im Wald und an Wegrändern. Jedes Jahr um den 24. Juni, dem Johannistag, fängt das Krout an zu blühen. Auf dem Krout sind kleine Löcher, wie

Nadelstiche, zu erkennen. Man sagt, dass der Teufel und auch weitere böse Geister durch das Krout vertrieben werden können. Aus Ärger darüber soll der Teufel die Blätter des Krouts jeweils mit einer Nadel durchstochen haben. Wenn du genau hinschaust, kannst du diese Nadelstiche gute erkennen. Außerdem: Solltest du einmal von einem bösen Vertreter von uns Elfen verzaubert werden, ist das Johanniskraut das passende Heilmittel gegen den Zauber. Aber auch hier: **Das Johanniskraut ist nur in Maßen ungefährlich und es besteht große Verwechslungsgefahr mit dem giftigen Jakobskreuzkrout.**

**WICHTIG:** Verzehren der Kräuter auf eigene Gefahr! Wir übernehmen keine Haftung!

Wir hoffen du hattest viel Spaß auf der Tour und hast das ein oder andere über unsere Lieblingskräuter gelernt! Uns hat es auf jedenfall große Freude gemacht dich zu begleiten.

Ein großer Dank gilt der Kräuterexpertin Alexandra Winzenhöller und ihren tollen Tipps!

Wenn du noch mehr über Kräuter im Tölzer Land erfahren möchtest, empfehlen wir dir unbedingt eine Tour mit Alexandra! Ihr Angebot kannst du hier finden:

<https://www.toelzer-land.de/alexandra-winzenhoeller-kraeuterpaedagogin>

Sie zeigt euch, wie man gesunde Kräuter erkennt, wo man sie am besten pflückt und was man mit ihnen machen kann.

Tschüss und bis zum nächsten Mal!



Scanne den QR-Code, um zu Alexandras Kräutertouren zu kommen



## Das sind unsere Quellen:

- Christine Cerny: Das Buch der Naturgeister. Von Elfen, Zwergen, Feen und anderen Elementarwesen. Goldmann Arkana Verlag.
- <https://www.gartennatur.com/holunder>
- <https://heilkraeuter.de/lexikon/holunder.htm>
- <https://www.bad-heilbrunner.de/de/kraeuter-lexikon/detail/herb/holunderblueten>
- <https://www.engelundelfen.com/natur/ueber-baeume/der-holunder>
- <https://www.claudiasprungk.eu/2021/05/26/der-holunder/>
- <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/warum-darf-man-holunderbeeren-nicht-roh-essen-29324>
- <https://www.antenne.de/experten-tipps/haus-und-garten/achtung-giftig-so-unterscheidet-ihr-holunder-von-toedlichem-attich>
- <https://heilkraeuter.de/lexikon/baerlauch.htm>
- <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Baerlauch.html>
- <http://schamanen-garten.de/baerlauch-jetzt-essen/>
- <https://bellevue.nzz.ch/kochen-geniessen/baerlauch-sammeln-auf-was-man-achten-sollte-und-rezepte-dazu-ld.1611119>
- <https://www.gartenjournal.net/baerlauch-giftig>
- <https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Johanniskraut.html>
- <https://www.engelundelfen.com/natur/pflanzen/johanniskraut>
- <https://www.engelundelfen.com/natur/pflanzen/johanniskraut>
- <https://www.pflanzen-vielfalt.net/wildpflanzen-a-z/%C3%BCbersicht-i-p/johanniskraut-echtes/>
- <https://www.bad-heilbrunner.de/de/natuerlich-gesund/blog/weissdorn-maerchenhaft-und-herzensgut>
- <https://www.drhauschka.de/heilpflanzenlexikon/rotklee/>
- <https://www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de/blog/beitrag/wiesenschaumkraut-cardamine-pratensis>