



## Inhalt

<i>Grußwort</i>	4
<i>Naturschutz und Verwendung der Pflanzen</i>	5
<i>Zum Gebrauch des Buches</i>	7
<i>Homöopathie</i>	8
<i>Bachblüten</i>	9
<i>Tour 1</i> <b><i>Rund um die Milseburg</i></b> Heilpflanzen für die Verdauung	10
<i>Tour 2</i> <b><i>Von Oberweißenbrunn auf den Kreuzberg</i></b> Heilpflanzen bei Erkrankungen der Atemwege	26
<i>Tour 3</i> <b><i>Von Bischofsheim in die Hochrhön</i></b> Heilpflanzen bei Rheuma und Gicht	42
<i>Tour 4</i> <b><i>Von Oberelsbach in die Hochrhön</i></b> Heilpflanzen für Leber/Galle, homöopathische Heilpflanzen und Bachblüten	56
<i>Tour 5</i> <b><i>Die Lange Rhön</i></b> Charakterpflanzen der Hochrhön	70
<i>Tour 6</i> <b><i>Rund um den Heidelstein</i></b> Charakterpflanzen der Hochrhön und zwei Heilpflanzen bei Kopfschmerzen/Migräne	86
<b><i>Bestimmungsteil</i></b>	96
<i>Pflanzenregister</i>	204
<i>Impressum</i>	211



## Rund um die Milseburg

### Landschaftscharakter

Die Tour hat einen hohen Waldanteil, der durch reizvolle Wiesenlandschaften ergänzt wird. Im Frühling ist die Gegend um die Milseburg geprägt von

üppig blühenden Pflanzenteppichen. Auf der Milseburg und am Fuldaer Haus bieten sich grandiose Aussichten.



Blick vom Stellberg auf den Gipfel der Milseburg

### Tourdaten

➤ <b>Anspruch</b>	<b>++</b>
➤ <b>Länge</b>	<b>9,1 km</b>
➤ <b>Gehzeit</b> <i>(ohne Pausen)</i>	<b>3:30 Std.</b>
➤ <b>Waldanteil</b>	<b>70%</b>
➤ <b>Höchster Punkt</b>	<b>800 m</b>
➤ <b>Niedrigster Punkt</b>	<b>482 m</b>

### Einkehrmöglichkeiten

**Milseburghütte:**  
Fr-Mi 11-20 Uhr (Aug.-Okt. auch Do)

**Fuldaer Haus:**  
Di-So 10-23 Uhr

**Kunststation Kleinsassen  
mit Café:** Di-So 13-18 Uhr

**Pfundsmuseum (Besichtigung):**  
Mi-Sa 14-18 Uhr, So 10-18 Uhr  
Nov.-März nach Vereinbarung  
Tel. 0 66 57/16 07

**Anfahrt:** Ausgangspunkt der Wanderung ist der Parkplatz „Milseburg“. Er liegt nördlich der Milseburg, an der Straße von Kleinsassen nach Oberbernhards. Kurz vor Oberbernhards biegen

Sie rechts ab in Richtung Danzwiesen. Bereits nach 100 m befindet sich der Parkplatz auf der rechten Seite zwischen Bäumen.



### Wegabschnitte

- |  |        |
|--|--------|
| 1. Auf den Gipfel der Milseburg                              | 1,2 km |
| 2. Von der Milseburg zum Fuldaer Haus                        | 3,2 km |
| 3. Vom Fuldaer Haus über Kleinsassen<br>zurück zum Parkplatz | 4,7 km |



## Heilpflanzen für die Verdauung

Ein gesundes Verdauungssystem ist nötig, um vital und leistungsfähig zu sein. Soweit Verdauungsbeschwerden keine organischen Ursachen zugrunde liegen, sind sie meist auf Ernährungsfehler, Infektionen oder psychische Ursachen zurück zu führen.

Stress und Hektik können beispielsweise zu einem nervösen Magen oder einem Reizdarm führen. Viele Redewendungen zeigen den Zusammenhang zwischen Verdauung und Psyche, z.B. „Das liegt mir wie ein Stein im Magen“ oder „Das ist mir auf den Magen geschlagen.“ Psychische Eindrücke, die uns sehr belasten und noch nicht genügend verarbeitet wurden, können über den Magen oder den Darm somatisiert werden. Umgekehrt deutet ein gesunder und robuster Magen auf eine robuste Psyche, auf Mut und Tatkraft hin. Ein weiteres Beispiel ist der Dickdarm, hier geht es um die Ausscheidung nicht mehr benötigter Dinge. Wer unter Verstopfung leidet, hat meist Schwierigkeiten, Dinge loszulassen; das können materielle Dinge sein oder Gefühle.

Die 3 wichtigsten Wirkstoffgruppen bei Verdauungsbeschwerden:

**Gerbstoffe** wirken adstringierend (zusammenziehend) und bilden auf den Schleimhäuten eine dünne Gerinnungsschicht bzw. Schutzschicht. Innerlich werden Gerbstoffpflanzen häufig bei Durchfällen und bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum verwendet. **Bitterstoffe** stimulieren über die Geschmacksknospen der Zunge reflektorisch die Sekretion von Verdauungssäften. Sie wirken immunstimulierend und helfen daher auch bei Infekten. Dosieren Sie Bitterstoffdrogen so, dass der Geschmack noch angenehm ist. Eine zu hohe Dosierung hemmt die Verdauungstätigkeit. Bitterstoffdrogen wie z. B. den Löwenzahn nimmt man vor den Mahlzeiten zu sich. **Ätherische Öle** sind leicht flüchtige Öle mit einem starken Geruch. Sie entkrampfen, regen die Verdauung an und wirken desinfizierend. Häufig werden Pflanzen mit ätherischen Ölen als Gewürze in der Küche verwendet, z. B. Kümmel oder Knoblauch.

### Heilpflanzen

### Hauptwirkung auf die Verdauung

#### 1. Wegabschnitt

Baldrian

bei nervös bedingten Schmerzen

#### 2. Wegabschnitt

Heidelbeere

Diarrhöe (Durchfall), gut für Kinder geeignet

Gänse-Fingerkraut

bei Bauchschmerzen von Kindern

Stinkender Storchschnabel

Diarrhöe (Durchfall)

Echte Nelkenwurz

Diarrhöe (Durchfall), Tonikum

Wald-Engelwurz

verdauungsstärkend und entkrampfend

Wiesen-Kümmel

karminativ (blähungstreibend) und entkrampfend

Schlangen-Knöterich

Diarrhöe (Durchfall)

Frauenmantel

Diarrhöe (Durchfall)

#### 3. Wegabschnitt

Löwenzahn

verdauungsanregend bei Darmträgheit

Schafgarbe

entkrampfend

#### Weitere Heilpflanzen

Schlehe (S.98)

verdauungsanregend bei Darmträgheit, gut für Kinder geeignet

Blutwurz (S.136)

Diarrhöe (Durchfall)

Ross-Minze (S.186)

entkrampfend, beruhigt die Galle



## 1. Auf den Gipfel der Milseburg

1,2 km

### Wegzeichen:

Die Tour beginnt am Parkplatz „Milseburg“. Hier gehen Sie geradeaus an der Informationstafel des Parkplatzes vorbei. Sie wandern zunächst durch einen lichten Baumbestand. Dann gelangen Sie an den Waldrand und biegen nach rechts ab in den Wald. Der Weg führt in Serpentin hoch auf den Milseburggipfel. Dort können Sie eine Pause machen und die wunderbare Rundumsicht genießen. Der Rhönklub betreibt hier die Milseburghütte.

Die erste Heilpflanze für Verdauungsbeschwerden ist der **Echte Baldrian** (Blüte 6-8). Man kann ihn außerhalb der Blütezeit gut an seinen gefiederten Blättern erkennen. Im ersten Wegabschnitt wächst er an lichten Stellen im Wald. Auch in den anderen Wegabschnitten ist er vereinzelt zu finden. In der Rhön blüht er häufig weiß, während seine Blüten ansonsten rosa sind.

Im **März-April** dominieren zahlreiche Frühblüher:

- Hohler Lerchensporn (S.168)
- Buschwindröschen (S.100)
- Gelbes Windröschen (S.126)
- Märzenbecher (S.98)

Ihre Blätter sterben meist schon im Frühsommer ab, wenn sich das Laub der Bäume voll entfaltet hat. Den Rest des Jahres überdauern sie in Form ihrer unterirdischen Speicherorgane. Man nennt sie deshalb auch Geophyten.

Im **Mai-Juni** blühen z. B.:

- Wald-Bingelkraut (S.198)
- Waldmeister (S.102)
- Hain-Sternmiere (S.108)
- Wildes Silberblatt (S.170)

Im **Juli-August** blühen:

- Echtes Springkraut (S.142)
- Nesselblätt. Glockenblume (S.178)
- Breitblätt. Glockenblume (S.178)



Märzenbecher im April



Silberblatt im Juni



## Baldrian

 6-8

**Hauptwirkung:** Hilft bei nervös bedingten Magen- und Darmschmerzen.

Bekannt ist Baldrian (*Valeriana officinalis*) vor allem als Beruhigungsmittel, z. B. vor Prüfungen. Er kann aber auch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden, wenn es sich um nervös bedingte, krampfartige Schmerzen im Magen- Darmtrakt handelt. Wenn Sie in Stresssituationen zu Schmerzen im Magen-Darbereich neigen, sollte Sie es einmal mit Baldrian versuchen.

Baldrian wirkt in erster Linie entspannend und psychisch ausgleichend. Abends fördert er durch seine entspannende Wirkung die Schlafbereitschaft, tagsüber hilft er emotionalen Stress besser zu bewältigen.



**Sammelzeit:** Verwendet werden die Wurzeln des Baldrians, die im Herbst gegraben werden. Beim Trocknen und Schneiden der Wurzeln entwickelt sich der typische kampherähnliche Geruch

des Baldrians. Verursacht wird er von der Isovaleriansäure. In der Apotheke erhalten Sie neben den Baldrianwurzeln auch Baldrian-Tinktur (der Geschmack ist etwas gewöhnungsbedürftig) oder Baldriankapseln. **Zubereitung:** Kaltwasserauszug (3-4 TL Baldrianwurzeln mit 250 ml kaltem Wasser übergießen, 10 Std. ziehen lassen, abseihen, vor dem Trinken leicht erwärmen). Bei durch Stress und Hektik verursachten krampfartigen Schmerzen im Magen-Darmtrakt, auch bei Gastritis, trinken Sie abends vor dem Einschlafen 2 Tassen Baldriantee.

Baldrian hilft Ihnen, emotionalen Stress besser zu bewältigen. Prüfen Sie aber auch, welche Stressfaktoren in Ihrem Alltag vorliegen und wie Sie Ihre Lebensumstände positiv verändern können.



*Grundblatt des Baldrians*

**Hinweis:** Um organische Schäden auszuschließen, sollten Sie bei regelmäßigen oder lang anhaltenden Schmerzen immer einen Arzt konsultieren.



## 2. Von der Milseburg zum Fuldaer Haus

3,2 km

Wegzeichen:  

50 m vor dem Milseburggipfel steht eine Bank. Hier führt der Weg wieder nach unten. Nach ca. 500 m felsigem Abstieg kommen Sie aus dem Wald heraus. Vor Ihnen liegt eine archäologische Grabungsstätte. Biegen Sie direkt am Waldrand rechts ab. Zunächst führt der Weg kurz am Waldrand entlang.

Am Waldrand, bzw. bereits während des Abstiegs finden Sie mit der **Heidelbeere** (Blüte 5-6) die nächste Heilpflanze für Verdauungsbeschwerden. Im Hochsommer finden Sie am linken Wegrand vereinzelt die kleinen weißen Blüten des unscheinbaren Harzer-Labkrautes (Blüte 6-8, S.114).

Bei einer Weggabel biegen Sie halb-links ab. Der Weg führt jetzt durch den Wald. Zwischendurch überqueren Sie eine artenreiche Waldwiese.

Auf der Waldwiese blüht z.B. der Raue Löwenzahn (Blüte 6-9, S.148).



Rauer Löwenzahn - Waldwiese im Juni

Wenn Sie aus dem Wald heraus kommen, kreuzt ein Weg. Sie können nicht mehr geradeaus gehen. Vor Ihnen liegt eine Wiese. Hier biegen Sie nach links ab. Kurz darauf gelangen Sie zu einer Wegkreuzung am Waldrand.

Ungefähr 50 m vor dem Waldrand wächst links im Wiesengraben das **Gänse-Fingerkraut** (Blüte 5-8), eine hervorragende Heilpflanze bei Bauchschmerzen. Leider ist das Gänse-Fingerkraut an dieser Stelle schwer zu finden, denn es blüht nicht immer. Sie können es aber an seinen silbrigen, gefiederten Blättern erkennen.

An der Wegkreuzung biegen Sie nach rechts ab. Der Weg führt jetzt durch einen feuchten Wald.

Im **Juni** fallen die weißen bis hellrosa Blüten des Rauhaarigen Kälberkropfs (Blüte 5-6, S.108) auf.



Rauhaariger Kälberkropf im Juni

