



## Gemütliche Einkehr

Nach der Wanderung empfehlen wir unser Gasthaus zur gemütlichen Einkehr. Die Küche erfüllt Ihnen individuelle Gaumenfreuden mit gesunden Produkten aus der Region, die mit frischen Zutaten aus dem Kräutergarten bereichert werden. Desweiteren können Sie verschiedene Kräutertees probieren.

Mehrmals im Monat werden Kräuterführungen im Garten angeboten, in denen Einzelheiten über die Kräuter selbst und deren Verwendung näher erläutert werden.

Bei Bussen und größeren Gruppen bitten wir um Voranmeldung.



LANDGASTHOF  
**Düllhof**  
AM HAUSSTEIN

Familie Mühlbauer  
94571 Schaufling  
Tel. 0 99 04 / 2 93  
Fax 0 99 04 / 10 80  
duellhof@t-online.de  
www.duellhof.de

# Kräutergarten und Kräuterlehrpfad



Bewegung

Wasser

Ernährung

Heilpflanzen

Besinnung

Dieses Faltblatt, die Infotafeln und die Anlage von Kräutergarten und Kräuterpfad wurden gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit und die Europäische Union.



*Natur erleben ...  
mit allen Sinnen genießen*



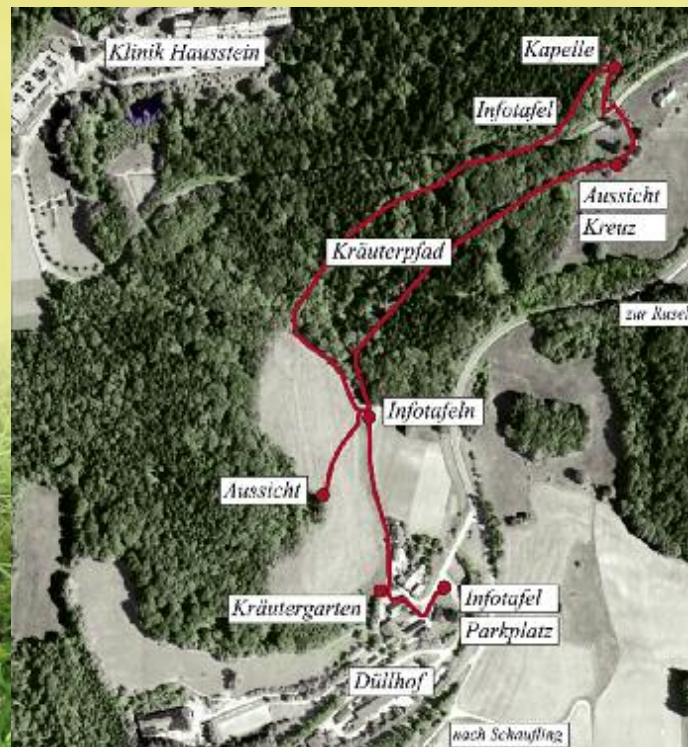
# Kräutersegen am Düllhof

Schon in ältesten Zeiten suchte und fand der Mensch bei Störungen der Gesundheit Hilfe bei



den Heilpflanzen. Das Wissen um deren Heilkräfte wurde von Generation zu Generation weiter getragen und vermehrt. So entstand in allen Kulturen ein reicher Erfahrungsschatz, der erst in jüngster Zeit in Vergessenheit zu geraten drohte.

Die Bedeutung unserer Natur für die Gesundheitsvorsorge wird am **Düllhof** in einem Kräutergarten, der 2008 angelegt wurde und einem dazugehörigen Kräuterpfad erlebbar. In diesem Themengarten sind für über 50 verschiedene Anwendungsgebiete jeweils bewährte Kräuterzusammenstellungen zu finden. Die Auswahl reicht von Mitteln gegen Erkältungskrankheiten, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und



Krämpfen bis hin zu Heilpflanzen gegen Nervosität und Schlafstörungen. In diesem Garten wachsen über 100 verschiedene Pflanzenarten, die auch in unserem Wirtshaus Verwendung finden wie z.B. Salbei, Rosmarin, Petersilie usw.

## Apotheke am Wegesrand

Seit jeher nutzte der Mensch die Natur auch als Apotheke. Entlang eines Pfades, mit einer Länge von insgesamt etwa 2 km, (Gehzeit ca. ½ Std.) der durch offene Landschaft und Mischwald führt, können Sie einige wichtige Heilkräuter an ihren Standorten in der Natur finden. So finden Sie am **Wegesrand** unter anderem Johanniskraut, Arnika, Frauenmantel, Brennnessel, Spitzwegerich, Mädesüß und Huflattich. Einige Arten werden heute auch in der Schulmedizin verwendet, andere Pflanzen werden in der Volksmedizin eingesetzt.



Arnika, geschützte Pflanze



## Für das Sammeln der Heilkräuter in der Natur gelten einige wichtige Regeln:

- Keine geschützten, bedrohten oder besonders seltene Arten sammeln!
- Sammeln Sie nur Arten, die Ihnen sicher und eindeutig bekannt sind: Vorsicht bei Fehlbestimmungen!
- Nur kleine Mengen entnehmen – die Pflanzenbestände müssen sich wieder vollständig regenerieren können.
- Nur saubere Pflanzen von unbelasteten Standorten nutzen – Pflanzen aus dem nahen Siedlungsumfeld und neben Verkehrs- und Industrieblächen sind tabu.



Der Weg führt an Aussichtspunkten, am Glorreichen Kreuz sowie an einer Kapelle vorbei, die zur Besinnung, Aus- und Rückblick, zum Innehalten, Nachdenken oder auch einfach zum „Nichts tun“ einladen. Dieser Pfad bietet eine

Chance zur Orientierung – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Ein Aufenthalt in der Natur übt einen beruhigenden, entspannenden und heilenden Effekt auf die menschliche Seele aus. Ein wichtiger Punkt ist auch die Grundüberzeugung des christlichen Glaubens: Die Welt ist Schöpfung Gottes – und als solche dem Menschen zwar



zur Nutzung gegeben, aber auch zur pfleglichen Behandlung und Bewahrung anvertraut.

