

Auto	ca. 1 Std. ab München
Bus & Bahn	1:15–1:30 Std. (Bahn bis Fischhausen-Neuhaus, Bus bis Spitzingsee Kirche)
Talort	Spitzingsee, 1090 m
Schwierigkeit	Bergwanderung leicht
Kondition	gering
Ausrüstung	komplette Bergwandausrüstung, evtl. Tüte zum Pflanzensammeln
Dauer	je nach Sammelleidenschaft ↗ ↘ 4–6 Std.
Höhendifferenz	↗ ↘ 750 Hm
Beste Zeit	im Frühsommer vor Beginn der Weidezeit



© alpinwelt, Ausgabe 3/2013, Text & Foto: Uta Raß, Krautpädagogin

Wilde Kräuter am Spitzingsee

Wildkräuterwanderung auf den Stolzenberg, 1609 m

Wer sich auskennt oder bei einer geführten Tour mitmacht, kann im Spitzinggebiet gelben Hornklee, Vergissmeinnicht, Rotklee und Gänseblümchen sammeln und anschließend essen.

Ausgangspunkt: Spitzingsee Kirche, 1090 m

Einkehr: Albert-Link-Hütte, 1053 m. Ganzjährig bew., Mo Ruhetag. Tel. 08026/712 64 – www.albert-link-huette.de.

Karte: AV-Karte 7/1, „Tegernsee – Schliersee“ 1:25 000

Weg: Wir starten am Südufer des Spitzingsees und wandern in 20 Min. zur Albert-Link-Hütte. Auf dem von dort südwestl. weiterführenden Schotterweg können wir schon ein paar Kräuter bewundern, z. B. wilden Bergthymian. Bald erreichen wir eine Weggabelung, von der es auf einem steilen Waldweg in Richtung Haushamer Almen geht. Im Wald sehen wir Waldmeister, Waldsanikel und Waldehrenpreis. An der Haushamer Alm folgen wir dem Pfad in Richtung Stolzenberg und finden auf den schönen Weiden alles, was das Kräutersammelherz höherschlagen lässt: Bergquendel, wilden Dost, Frauenmantel, Rotklee, Alpenlabkraut und mehr. Wir wandern von Ost nach West über den Gipfelkamm, pflücken hier ein Blättchen Dost, schnuppern dort an altem Fichtenharz und steigen nordwärts gut 100 Hm in den Sattel ab. Jenseits wieder hinauf und am Rotkopf vorbei, erreichen wir auf feuchten Pfaden den Roßkopf, 1580 m, wo wir an grasigen Stellen das schön-



ne, aber giftige Kreuzkraut sehen. Beim Abstieg über den Grünsee zu den Haushamer Almen suchen wir weitere Kräuter für unsere Brotzeit: Blüten vom Goldfingerkraut, Gänseblümchen, Schafgarbenblätter und wilden Kümmel. Schließlich geht's zurück zur Albert-Link-Hütte, wo wir uns stärken können.

Hinweis: Nur sammeln, was man zweifelsfrei kennt; es gibt auch giftige Pflanzen! Keine geschützten oder Rote-Liste-Pflanzen pflücken; nur punktuell sammeln, nicht großflächig ernten. Am besten, man bucht die Teilnahme an einer Kräuterführung bzw. Wildkräuterwanderung (siehe z. B. www.alpinprogramm.de oder www.miesbacher-krauterpaedagogen.de).

Ausrüstungsliste und -verleih: www.ausruestung.alpinprogramm.de