

st. Anton  ARLBERG



Frauenschuh & Feuerlilie

BLUMENFÜHRER

Blühende Bergwelt

In der Region St. Anton blüht es im Sommer und schneit es im Winter. Beim letzteren weiß man sofort, was zu tun ist (»schiiiiifoarn«). Beim ersteren ist die Lage sensibler: Um die Artenvielfalt der Blumen zu erleben, braucht es manchmal kundige Helfer. Die Wanderführer der Region sind ein lebendes Lexikon der Alpenflora. Sie kennen über 250 Wiesenblumen beim Namen. Sie wissen, ob es Lilien sind oder Orchideen, Gräserblumen oder Sträucherarten.

Ende Juni beginnen sie ihre Wandersaison auf den tiefergelegenen Wiesen, zeitgleich mit der Blüte der ersten Alpenorchideen, wie dem Knabenkraut und dem Frauenschuh, dem Fingerhut, der Brunelle und dem Türkenbund. Im Juli steigen sie mit ihren Gästen höher hinauf zu den Flockenblumen und Kartäusernelken. Sie wandern dem Alpenrosenweg am Rendl

entlang und führen im August dann die Wanderer auf die Hochalmen zum seltenen Habichtskraut, zur Silberdistel und der Königskerze.

Am Arlberg gibt es über 20 Orchideenarten und auch der einst gefährdete Enzian sowie das seltene Edelweiß sind auf den Wiesen und Almen der Region beheimatet.

Die »Augenweide« besitzt aber auch Heilkraft. Immer mehr Menschen interessieren sich für den Nutzen der Pflanzen mit Mehrwert. Die Region rund um St. Antons Wiesen sind ein ergiebiges Terrain für Fans traditioneller Heilkräuter-Kulturen.

**„Ich habe ein paar Blumen
für dich nicht gepflückt,
um dir ihr Leben mitzubringen.“**

Christian Morgenstern (1871–1914)



Alpenrose
Rhododendron ferrugineum



Alpenleinkraut
Linaria alpina



Frühlingsenzian
Gentiana verna



Wiesenzenzian
Gentianella campestris



Alpengreiskraut
Senecio alpinus



Behaarte Glockenblume
Campanula barbata



Purpurer Enzian
Gentiana purpurea



Punktierter Enzian
Gentiana punctata



Alpenkratzdistel
Cirsium spinosissimum



Einblütiges Hornkraut
Cerastium uniflorum



Bayrischer Enzian
Gentiana bavarica



Kurzstieliger Enzian
Gentiana alpina



Kreuzblättriger Enzian
Gentiana cruciata



Feuerlilie
Lilium bulbiferum



Kugelblume
Globularia nudicaulis



Kugeliges Wollgras
Eriophorum scheuchzeri



Goldpipau
Crepis aurea



Karthäuser Nelke
Dianthus carthusianorum



Mont Genis Glockenblume
Campanula cenisia



Geröllveilchen
Viola cenisia



Rotes Läusekraut
Pedicularis gyroflexa



Mehlprimel
Primula farinosa



Frauschuh
Cypripedium calceolus



Knabenkraut
Orchis provincialis



Braunrote Stendelwurz
Epipactis atrorubens



Hohlzunge
Coeloglossum viride



Straußglockenblume
Campanula thyrsoides



Täschelkraut
Thalspi rotundifolium



Rotes Waldvöglein
Cephalanthera rubra



Kugelorchidee
Globosa orchidee



Teufelskralle
Phyteuma hemisphaericum



Türkenbund
Lilium martagon



Felsenaurikel
Primula auricula



Schwefelgelbe Anemone
Pulsatilla sulphurea



Soldanella
Soldanella pusilla



Latschen
Legföhre, Pinus mugo

**„Blumen sind die
Liebesgedanken der Natur“**

Bettina von Arnim (1785–1859)



Verschiedene Pflanzen für Kräutertees und ihre Wirkung

Kräuter sammeln

Beim Sammeln der Heilkräuter ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass man Pflanzen auch verwechseln kann. Daher ist es ratsam, im Zweifelsfall die Kräuter in der Apotheke bestimmen zu lassen oder sie gar von dort zu beziehen. Optimaler Zeitpunkt zum Sammeln der Kräuter: vormittags an trockenen und sonnigen Tagen. Zu beachten ist auch, dass saubere, straßenferne Pflanzen gepflückt werden, da man Heilkräuter nicht waschen sollte. Man sollte nur geringe Mengen an Pflanzen mitnehmen (Jahresbedarf). Durch das Verwenden von Messer und Schere bei der Ernte wird verhindert, dass die Wurzeln in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Sammeln von geschützten Pflanzen ist verboten.

Kräuter trocknen

Man sollte die Kräuter sofort nach der Ernte trocknen und zwar an einem schattigen und gut gelüfteten Ort, am besten hängend oder auf einem Sieb.

Kräuter aufbewahren

Getöntes Recyclingglas eignet sich bestens für das Aufbewahren von Kräutern. Sie müssen gut verschließbar sein. Ablaufdatum des »grünen Schatzes«: 12 Monate.

Kräuter trinken

Bei der Zubereitung der Kräutertees muss man Folgendes beachten: 1 bis 2 Teelöffel Kräuter reichen für ein viertel Liter Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen. Für Wurzeln gilt: 1 Teelöffel reicht und das Ganze zum Sieden bringen. Dann ist es von Vorteil, den Tee nur mehr fünf Minuten ziehen zu lassen.

Heilkräuter sind gut für die Vorbeugung. Bei Krankheiten sollte man auf jeden Fall immer den Arzt zur Rate ziehen.

„Blumen sind das Lächeln der Erde.“

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)

Augentrost

Bei äußerer und innerer Anwendung lindert er Bindehaut- und Tränensackentzündungen sowie mindert er die Folgen von überanstrengten Augen. Innerlich wirkt er bei Husten, Heiserkeit und Verdauungsbeschwerden.

Baldrian

Der aus den Wurzeln gewonnene Tee verschafft dem gesamten Organismus Entspannung. Er lindert Schlaflosigkeit, Herzklopfen, leichte Angstzustände sowie Magen- und Darmkrämpfe nervösen Ursprungs.

Brennessel

Sie gilt als harntreibend, entwässernd, blutreinigend, verdauungsfördernd und blutdrucksenkend. Sie wird bei Blasen- und Nierenentzündungen, Wassersucht, Harnverhalten, Ekzemen und Blutarmut eingesetzt. Äußerlich kann sie zur Pflege der Kopfhaut und Haare, gegen Kopfschuppen und gegen fettes Haar eingesetzt werden.

Eibisch

Er hat eine reizmildernde Wirkung bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum sowie im Magen- und Darmbereich. Außerdem mildert er Reizhusten. Äußerlich wirkt er erweichend auf Abszesse und Hautentzündungen.

Pfefferminze

Ihr wichtigster Wirkstoff ist das Menthol. Es wirkt erfrischend und anaesthetisierend und erzeugt ein Kältegefühl. Pfefferminze räumt den Magen auf. Sie hilft bei Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Übelkeit und Bauchschmerzen.

Salbei

Er wirkt antibakteriell und fungizid. Deshalb kann man den Tee gut zum Gurgeln bei Halsentzündungen einsetzen. Zum Trinken wird der Tee auch bei Nachtschweiß empfohlen.

Texte: Wanderführer Adi Horngacher





ARNIKA

Arnica montana

Anwendung:

Nur äußerlich (Umschläge).
Blutergüsse, Zerrungen,
schlecht heilende Wunden.



GELBER EISENHUT

Aconitum vulparia, Hahnenfußgewächs

Anwendung:

In der Homöopathie gegen Mandel-
entzündung und Drüsenerkrankungen.
Keine Selbstbehandlung, tödlich-giftig!



BLAUER EISENHUT

Aconitum napellus, Hahnenfußgewächs

Anwendung:

In der Medizin als schmerzstillendes
Mittel, Homöopathie.
Keine Selbstbehandlung, tödlich-giftig!



HUFLATTICH

Tussilago farfara

Anwendung: Tee aus jungen
Blättern oder auch Blüten.

Wirkung: Hervorragendes Mittel gegen
Husten und Bronchitis.



BERG-FLOCKENBLUME

Centaurea montana

Anwendung: Bäder

Wirkung: Die Blüte ist gut für die
Haut und wirkt ausscheidend.



PESTWURZ

Petasites hybridus

Anwendung: Tee (nicht zu lange ziehen)

Wirkung: Hilft bei Gallenleiden.



GELBER ENZIAN, GESCHÜTZT

Gentiana lutea

Anwendung: Tee aus der Wurzel (1 Tasse
Tee vor dem Essen) hilft bei Magen- und
Darmbeschwerden. Aus der Wurzel wird
unser Enzianschnaps destilliert.



LEBERBLÜMCHEN

Pulsatilla vulgaris

Anwendung:

In der Homöopathie gegen chronische
Bronchitis, Entzündungen im Rachenraum,
Erkrankungen der Leber.



THYMIAN

Thymus vulgaris

Anwendung: Tee aus den Krautspitzen
(3 Tassen pro Tag)

Wirkung: Hilft bei Bronchitis,
Keuchhusten, Reizhusten.



WUNDKLEE

Anthyllis vulneraria

Anwendung: Umschlag, Abtupfen
Wirkung: Hilft bei schlecht heilenden
Wunden.



WITWENBLUME TEUFELSABBISS

Succisa pratensis

Anwendung:
In der Homöopathie bei Hautleiden.



WEIDENRÖSCHEN

Epilobium angustifolium

Anwendung: Tee
Wirkung: Hilft bei Prostataentzündung.



VEILCHEN

Viola odorata

Anwendung:
In der Homöopathie bei Ohrenschmerzen,
rheumatische Erkrankungen, Asthma und
Keuchhusten.



WIESENKLEE

Trifolium pratense

Anwendung:
In der Medizin früher gegen Husten.



WEISSER GERMER

Veratrum album

Anwendung: In der Homöopathie bei
Durchfall, Nahrungsmittelvergiftung,
Kreislaufschwäche, Ischias.
Tödlich-giftig – keine Selbstbehandlung!



BALDRIAN

Valeriana officinalis

Anwendung:
Bei nervösen Reizzuständen,
Schlaflosigkeit, bei nervösen
Magen- und Darmbeschwerden.

**TOURISMUSVERBAND
ST. ANTON AM ARLBERG**

Dorfstraße 8, 6580 St. Anton am Arlberg

T. +43 (0)5446 22690 · info@stantonamarlberg.com

www.stantonamarlberg.com

Ortsstelle Pettneu

Dorf 150, 6574 Pettneu am Arlberg

T. +43 (0)5448 8221

pettneu@stantonamarlberg.com

Ortsstelle Flirsch

Dorf 113a, 6572 Flirsch

T. +43 (0)5447 5564

flirsch@stantonamarlberg.com

