

# DR WALD

*trifft  
Pfarrer  
Kneipp*

*Heimische  
Heilkräuter*



## *Einmal tief durchatmen, bitte!*

Diese Empfehlung sollte man wörtlich nehmen, denn wer im **Luftkurort Stützerbach im Naturpark Thüringer Wald** weilt, dem offenbart sich ein wahrer Gesundbrunnen: Nach einem Luftgutachten des Deutschen Wetterdienstes zählt Stützerbach zu den besten 20 Prozent aller deutschen Luftkurorte. Staubfreie und gesunde Luft sowie Reizklima zeichnen die Luftqualität aus. Seit 2005 trägt Stützerbach den Titel „Staatlich anerkannter Luftkurort“. Auch das Kneippen hat bereits eine über 80-jährige Tradition.

Der **DR WALD Weg**, ein Rundwanderweg durch das UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald, lädt zum entspannten Naturerleben ein. Flüsternde Waldbänke, Himmelsliegen und eine Himmelsschaukel entlang des Weges sprechen alle Sinne an.

Entspannende Atem- und Kneippübungen erwarten den Gesundheits-Wanderer auf dem **AtemWeg**, der mit Übungstafeln durch eine idyllische Landschaft führt.

Der **Kneipp-Park mit seinem Kneipp-Becken und DR WALD Kräuterbeet** ist verbindendes Element und Ausgangspunkt weiterer zahlreicher Wege und Angebote. Die Goethestadt Ilmenau, der Ortsteil Stützerbach sowie der hier ansässige Kneipp- und Verkehrsverein wünschen Ihnen einen (ent-)spannenden und gesunden Aufenthalt im Luftkurort!

# Die Natur ist die beste Apotheke

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897)

*Es geht uns nur gut, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind.* Das wusste schon Pfarrer Kneipp, nach dessen ganzheitlicher Naturheilkunde hier in Stützerbach seit über 100 Jahren gekurt wird. Die Kraft des Wassers, die bewusste, gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, Entspannungsübungen und die Heilkraft der Pflanzen setzte Kneipp ein, um die Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Die „Erkältung“ ist unsere häufigste Krankheit, aber auch andere Erkrankungen der Atemwege werden immer häufiger. Dabei ist die Anwendung von Heilpflanzen bei Erkältungen, insbesondere gegen Husten, seit vielen Jahrhunderten in der Kloster- und Volksmedizin verankert.

Zahlreiche heimische Pflanzen können als unterstützende Selbstmedikation zur Stärkung oder Heilung der Atemwege verwendet werden. Pfarrer Kneipp verfügte über ein umfangreiches Heilpflanzenwissen und hat Heilmittel aus der „*Apotheke Natur*“ empfohlen. Einige Heilpflanzen zur Verbesserung der Lungengesundheit, ergänzt durch heilsame Gewürzkräuter, stellen wir hier vor.

Diese 16 ausgewählten Heilkräuter wachsen im **DR WALD Kräuterbeet** in der Kneipp-Anlage Stützerbach, wenngleich nicht alle typisch für den Thüringer Wald sind. Lassen Sie sich mit dieser Broschüre inspirieren, Heilkräuter in der Region zu suchen und mehr über deren wunderbare Heilwirkungen zu erfahren.



## Beifuß *Artemisia vulgaris*

Früher galt er als besonders wirksame Heilpflanze und wurde zeitweise sogar als Mutter aller Heilpflanzen betrachtet. Neben seinen bekannten **verdauungsfördernden Eigenschaften** hilft er nicht nur Magen und Darm, sondern er unterstützt auch die Bauchspeicheldrüse bei ihrer Arbeit. Der sanft bittere Geschmack des Beifußes **fördert den Appetit** und die Verdauungsvorgänge.

Seine Inhaltsstoffe können **bakterienhemmend, krampflösend und beruhigend** wirken. Beifuß kann als Tee oder auch getrocknet in einem Kräuterkissen verwendet werden. Legt man sich darauf, wird der Schlaf tief und erholsam.

Seine Wirkstoffe wirken **lindernd bei Beinen und Füßen, die von langen Wanderungen müde sind** und weh tun. Dazu bindet man sich den Beifuß ans Bein oder legt ihn in die Schuhe.

*ACHTUNG: In der Früh-Schwangerschaft nicht verwenden, da er Fehlgeburten auslösen kann.*



## Beinwell

*Symphytum officinale*

Aus den Wurzeln des Beinwells, welche die meisten Wirkstoffe besitzen, kann das sogenannte Beinwell-Öl hergestellt werden, welches später auch zu einer Salbe verarbeitet werden kann. Beides dient zur **Linderung verschiedenster Beschwerden** und kann z.B. als Einreibung bei Verstauchungen, Muskel- und Knochenverletzungen, Sehnenverletzungen, Schleimbeutelentzündung, einem Bänderriss oder Quetschungen genutzt werden.

Selbst bei Bandscheibenproblemen, rheumatischen Erkrankungen und degenerativen Prozessen der Knochen und Gelenke kann dieses Öl oder die Salbe lindernd wirken.

Der Beinwell sollte vorwiegend äußerlich angewendet werden.

*Achtung: Auf Grund der im Beinwell enthaltenen Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden sollte Beinwell nicht innerlich angewendet und niemals als Nahrungsmittel verwendet werden.*

## Herzgespann

*Leonurus cardiaca*

In alter Tradition wurden die Blätter des Herzgespanns als Amulett um den Hals getragen und sollten **Herzleiden und Herzklopfen vertreiben**.

Die getrocknete Pflanze kann in kleinen Mengen in Tee-Mischungen verwendet werden und **wirkt beruhigend und krampflösend**.

Herzgespann **fördert die Durchblutung des Herzens** und hat sich vor allem bei nervösen Herzbeschwerden, leichter Herzschwäche, Herzflattern, Herzrhythmusstörungen, Atemnot, Wechseljahresbeschwerden, Hysterie und Krämpfen bewährt. Bei zu hohem Blutdruck, der aber noch nicht auffällig ist, bewährt sich eine Teekur über drei Wochen. Gleiches gilt bei Schilddrüsenüberfunktion. **In Verbindung mit Baldrian und Mistel ist Herzgespann ein empfehlenswerter Tee bei Schlaflosigkeit.**

*Achtung: Herzgespann wirkt auf die Gebärmutter und sollte deshalb während der Schwangerschaft nicht verwendet werden. Unter der Geburt jedoch wirkt der Tee wehenfördernd.*



## Schwarzer Holunder

*Sambucus nigra*

Pfarrer Kneipp lobte den Aufguss aus Blüten, denn er wirkt **schweißtreibend und gegen fiebrige Erkrankungen**.

Tee aus getrockneten Holunderblüten, auch genannt "Fliedertee", ist allgemein bekannt zur **Stärkung der Immunabwehr** bei Erkältungen. Auch die vollreif geernteten vitamin-C-reichen Beeren sind zu Saft gekocht geeignet, die Abwehrkräfte zu steigern.

Holunder **reinigt die Nieren**, ist **stark blutreinigend und stark harntreibend**. Mit Holundertee kann der Körper regelrecht entwässert werden, da die Harnausscheidung angeregt wird. Holunderblüten in weißen Wein gekocht, helfen bei trockenem Husten, Heiserkeit und bei Kehlkopf- und Rachenproblemen. Die enthaltenen Gerbstoffe leiten Giftstoffe aus dem Körper, die **schleimlösende Wirkung** erleichtert das Abhusten bei Husten oder Bronchialkatarrh.

*Achtung: Roh sind die Beeren leicht giftig und verursachen Brechreiz und Durchfall.*

## Johanniskraut

*Hypericum perforatum*

Von dieser Pflanze und seiner Wirkung gegen „*Kleinmut und Verzagtheit*“ hielt Pfarrer Kneipp sehr viel.

Neben seiner bekannten **stimmungsaufhellenden und antidepressiven Wirkung** ist Johanniskraut auch **bakterien- und entzündungshemmend, krampflösend und beruhigend** und kann als Tee bei Erkältungen und Husten verwendet werden.

Die Kombination von den im Johanniskraut enthaltenen ätherischen Ölen, den Gerbstoffen und den Flavonoiden, hemmt Entzündungen, **hilft Wunden heilen und Schmerzen zu lindern**. Unter anderem kann das Johanniskraut auch bei rheumatischen Schmerzen und Ischiasbeschwerden eingesetzt werden. Hierzu kann das bewährte „Rot-Öl“ aus den Blüten des echten Johanniskrautes hergestellt werden. Tees und Tinkturen mit Johanniskraut **helfen bei Durchfällen, Leberbeschwerden und Erkrankungen der Galle**.

*Achtung: Bei bestehender Schwangerschaft sollte das Kraut nicht angewendet werden, da es abortiv wirken kann.*



## Kamille

*Matricaria chamomilla*

Für die Kamille fand Pfarrer Kneipp freundliche Worte, denn das kleine unscheinbare Pflänzchen **wirkt vielseitig** und umfassend und ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in Europa.

Durch ihre Fähigkeit, **Bakteriengifte unschädlich zu machen**, hilft sie zum Beispiel als Tee bei Erkältungen oder als Dampfbad bei Schnupfen und Nasennebenhöhlen-Entzündung. Sie **wirkt kräftigend, hilft bei Koliken, Blähungen, Bauchweh** und **reinigt Leber und Nieren**.

Auch als Zusatz in Gurgelwasser bei entzündlichen Stellen im Mund- und Rachenraum hat sich die Kamille bestens bewährt. **Wunden verheilen schneller** und problemloser. Kamillendämpfe helfen bei Ohrenkrankheiten und allen anderen entzündlichen Krankheiten im Kopfraum.

Sie ist ein **Kraut der Kinder**. Aus ihr wird einer der ersten Kräutertees hergestellt, den die Kinder trinken dürfen. Gemischt mit Fenchel und Anis hilft es bereits den kleinen Kindern bei Schluckauf und Bauchweh.

## Lavendel

*Lavendula angustifolia*

Die Pflanze oder zumindest das Öl aus den Blüten gehöre in jede Hausapotheke, so Pfarrer Kneipp. Denn Lavendel **wirkt entspannend und beruhigend ohne müde zu machen**.

Die Blüten können als Tee oder Badezusatz verwendet werden. Das ätherische Öl ist besonders **wirksam gegen Stress und Ängste**. Auch bei unruhigen Babys kann Lavendelduft beruhigend wirken. Ein Schlafkissen sollte immer ausreichend Lavendel enthalten, das ist **gut für einen tiefen Schlaf**, hält aber gleichzeitig auch die Hausstaub-Milben fern.

Tee aus den Blüten wirken bei Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, Einschlafstörungen, Herzklopfen, Altersschwäche, Wechseljahresbeschwerden, Nervenleiden, Schlaganfall und Lähmungen.

Menschen mit niedrigem Blutdruck ist ein Lavendel-Vollbad zu empfehlen, es macht aktiver. Bei überreizten Personen, denen das gleiche Vollbad empfohlen wird, wirkt dieses allerdings **beruhigend und ausgleichend**.



## Minze

Mentha piperita

Pfarrer Kneipp empfahl die Minze als Hauptmittel zur **Verdauungsförderung**.

Heilsam bei Erkältungen ist sie vor allem wegen ihrer **entzündungshemmenden, sekretfördernden und krampflösenden Wirkungen**.

Pfefferminztee ist **schmerzstillend bei Magen- und Darmbeschwerden** und löst die damit einhergehenden Krämpfe. Verwendet wird sie außerdem zur Inhalation und als Badezusatz bei vielerlei Erkältungsbeschwerden. Besonders wenn es zu krampfartigen Hustenanfällen kommt, ist die lösende Kraft der Pfefferminze eine Wohltat. Das enthaltende Menthol **kühlt und erfrischt** bei Sonnenbrand und steigert die Leistung des Gehirns, fördert klare Gedanken und wirkt erfrischend auf Geist und Seele, das Gedächtnis wird gestärkt.

*Achtung: Babys und Kleinkinder dürfen noch keine Speisen oder Getränke mit Minzen bekommen, denn das enthaltene Menthol kann zu Atemwegsproblemen führen.*



## Oregano

Origanum vulgare

Ratsam ist Tee vom getrockneten oder frischen Kraut nach Pfarrer Kneipp unter anderem bei Blähungen, Krämpfen, Durchfall und Koliken.

Frisch oder getrocknet als Tee gereicht, wirkt es **entzündungshemmend, schleimlösend und krampflösend**, vor allem bei Husten und Keuchhusten. Es kann also bei vielzähligen Atemwegserkrankungen Linderung verschaffen. Bei asthmatischen Verkrampfungen der Bronchien und chronischem Schnupfen hat sich die Inhalation mit dem Kraut bewährt.

Das enthaltende Thymol hat **stimulierende Wirkung auf das Nervensystem** und ist Allroundmittel bei Nervenschwäche und Melancholie. Als Gurgelmittel wird es bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet.

Dem Oregano werden beste Eigenschaften gegen Bakterien und viele heute vorhandene Umweltgifte bescheinigt. Es hilft also dem Körper, **Gifte auszuleiten** und **den Stoffwechsel zu stärken**. Das als Gewürz bekannte Kraut - auch Wilder Majoran genannt - wirkt auch **appetitanregend**.



## Rosmarin

*Rosmarinus officinalis*

Bereits in der mittelalterlichen Klosterheilkunde spielte Rosmarin eine wichtige Rolle. Pfarrer Kneipp wies auf seine spezielle Wirkung als **vorzügliches Magenmittel** hin. Als Rosmarinwein getrunken empfahl er dieses Tonikum als **Stärkungsmittel vor allem bei Herzbeschwerden** und anderen Erschöpfungszuständen ohne organische Ursachen. Rosmarin macht also widerstandsfähig gegen Belastungen von außen.

Die Pflanze enthält Gerb- und Bitterstoffe, die **entzündungshemmend, entspannend** und vor allem allgemein **anregend** wirken. Als Tee zubereitet und getrunken, reinigt er den Magen, bewirkt guten Appetit, gute Verdauung und Blähungen werden ausgetrieben.

Es hilft bei niedrigem Blutdruck, Appetitlosigkeit, verbessert die Herzleistung und wirkt beruhigend bei nervösen Herzbeschwerden.

Als Einreibung **mindert es Schmerzen** bei Blutergrüssen, Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen und anderen Sportverletzungen.

## Salbei

*Salvia officinalis*

„*Wer auf Salbei baut – den Tod kaum schaut*“ heißt es in alten Büchern. Daher empfahl schon Sebastian Kneipp den Salbei-Strauch für jeden Hausgarten.

Der Salbei-Tee wirkt **krampflösend** bei Husten und **fördert die Schleimbildung**. Das Kraut ist besonders für seine **entzündungshemmende, zusammenziehende** und **desinfizierende Wirkung** bekannt und wird vorwiegend als Gurgelmittel zum Spülen bei Hals- und Rachenentzündungen verwendet.

Der Tee **hilft bei Nieren- und Leberleiden, lästigem Nachtschweiß und übermäßigem Schwitzen** an Händen und Füßen. Diese Fähigkeit kann beispielsweise in der Pubertät genutzt werden oder auch während der Wechseljahre, wenn der Körper durch die Hormonumstellung zu Hitzewallungen und Schweißattacken neigt.

Salbeiblätter, roh gekaut, reinigen, stärken und desinfizieren das Zahnfleisch. Zahnfleischschwund und Zahnfleischbluten lassen nach. Er **hilft bei schlecht heilenden Wunden, Ekzemen und Geschwüren**. Auch die Wirkung von Insektenstichen kann gemildert werden.



## Spitzwegerich

*Plantago lanceolata*

„Wie mit Goldfäden näht der Spitzwegerich den klaffenden Riss zu.“, so Pfarrer Kneipp über den Spitzwegerich.

In der volkstümlichen Heilkunde kam er vor allem **bei Insektenstichen oder bei brennenden bzw. schmerzenden Wunden zum Einsatz**. Hierfür wird der frische Saft der blühenden Pflanze auf Insektenstiche gegeben oder die gereinigten und kurz gekauten Blätter darauf gelegt. Dadurch gehen Juckreiz und Schwellung zurück.

Auch wenn er unauffällig an Wegrändern und auf Wiesen wächst, ist er ein wichtiges Heilkraut und besonders bekannt als **Heilmittel für die Atemwege**. Er wirkt **immunstimulierend und entzündungshemmend**, aber vor allem **schleimlösend** auf die Bronchien. Deshalb wird er vorwiegend als Tee bei Husten verwendet.

Pfarrer Kneipp erzielte mit Spitzwegerich-Saft „die schönsten Erfolge“. In Honig gelöst, kann mit Spitzwegerich eine beginnende Erkältung abgefangen und der Verlauf gelindert werden.

## Thymian

*Thymus vulgaris*

Der Volksmund sagt: „Der nächste Schnupfen kommt bestimmt, doch nicht zu dem, der Thymian nimmt“.

Pfarrer Kneipp empfahl Thymiankraut als Schutzmittel gegen allerlei Krankheiten. Die Inhaltsstoffe des Krauts wirken **bakterienhemmend** wie ein **natürliches Antibiotikum**.

Thymiankraut ist besonders wirksam bei krampfartigem Husten mit festsitzendem Schleim. Sein **Haupt-einsatzgebiet bezieht sich also auf die Atmungsorgane**.

Es ist auch ein wunderbares Kinderkraut. Leichter Tee kann bereits Säuglingen (ab 6. Monat) gegeben werden, wenn diese husten oder an einer Verschleimung leiden.

Äußerlich angewendet wirkt der Thymian als **Bad vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten**, als **Inhalation** gegen Husten, Schnupfen und bei Stirnhöhlenkatarrhen. Er ist aber auch ein **Stärkungsmittel für Schlaganfallpatienten, für Melancholiker** und hilft bei Schwächezuständen diese aufzulösen. Eine Tinktur aus Thymian dient als Einreibung bei Muskelschwäche und Krämpfen.



## Waldmeister

Galium odoratum

Bekannt ist seine Anwendung zum Aromatisieren von Limonade oder für die Mai-Bowle.

Waldmeister **macht ein frohes Herz und heilt vielerlei Altersleiden**. Deshalb findet er auch als Schlaftee für ältere Menschen Verwendung, sollte aber wohldosiert eingesetzt werden.

Der Haupteinsatzzweck des Waldmeisters ist die Nutzung in Teemischungen **gegen Kopfschmerzen und Migräne**. Ein Tässchen Tee kann also Kopfschmerzen lindern solange es bei dieser einen Tasse Tee bleibt. Das frische Kraut wirkt entspannend als Auflage auf die Stirn bei Kopfschmerzen.

Waldmeister strömt im getrockneten Zustand einen intensiven Coumaringeruch aus. Er ist, gemeinsam mit Lavendel, Minze, Rosenblütenblättern und Zitronenkraut, ein ideales Füllmittel für entspannende Duftsäckchen und Schlafkissen, da der **Duft Schlaflosigkeit und Unruhe auflösen** kann.

## Wermut

Artemisia absinthium

Pfarrer Kneipp gab den Tee, um gegen Ansteckungen und Magenprobleme anzugehen.

Wermut gehört zu den wichtigsten Bitterkräutern und ist vorwiegend als **Tonikum für das Verdauungssystem** bekannt. Es gibt kein besseres Kraut bei Magen-, Darm- und Galleerkrankungen. Wermut wirkt bei Beschwerden wie Gastritis oder Blähung, zur Anregung der Leberfunktion sowie bei krampfartigen Störungen des Darm- und Gallenwegbereichs. Er **regt den Stoffwechsel an und kräftigt die Verdauungsorgane** insgesamt, die körpereigenen Abwehrkräfte werden mobilisiert.

Wenn die Zunge belegt ist, man unter Sodbrennen, Mundgeruch oder Völlegefühl leidet, ist Wermut ein Erste-Hilfe-Mittel. Tee und Tinktur als Komresse aufgelegt, werden bei Entzündungen, rheumatischen Schmerzen und unreiner Haut äußerlich angewendet.

*Achtung: Die ätherischen Öle mit Thujon und der Bitterstoff Absinth werden nicht von jedermann vertragen. Überdosierungen können Krämpfe hervorrufen.*



## Zitronenmelisse

### Melissa officinalis

Bei Pfarrer Kneipp hatte die Melisse einen ganz besonderen Stellenwert, ebenso in der Klostermedizin des Mittelalters und bei Paracelsus. Am bekanntesten ist der Melissengeist der Klosterfrau Maria Clementine Martin, die ihn 1775 entwickelte.

Die Melisse **wirkt beruhigend** und kann immer dann, wenn es durch Überarbeitung, Reizüberflutung, Stress oder psychische Probleme zu Herzbeschwerden oder anderen psychosomatischen Störungen kommt, angewendet werden. Durch ihre krampflösenden Eigenschaften **mindert** sie **rheumatische Schmerzen, Gelenkbeschwerden und Neuralgien**.

Bei Kopfschmerzen einige Tropfen ätherisches Melissenöl auf Nacken, Schläfen und Stirn aufgetragen, vermag sie die Schmerzen zu nehmen. Als Badezusatz verwendet, sind ihre ätherischen Öle **heilsam bei vielfältigen Erkältungsbeschwerden** wie Husten, Bronchialverschleimung und verstopfter Nase.

Äußerlich kann der Melissenabsud als Haarspülung verwendet werden. Man sagt ihr eine Verzögerung des Grauerdens der Haare nach.

## Kneippverein Stützerbach

Bereits 1932 wurde in Stützerbach aufgrund der natürlichen Lage des Ortes, des klaren Wassers und der reinen Luft ein Kneippverein gegründet. In dieser Tradition erfolgte 1990 die Gründung unseres Vereins. Es ist unser Anliegen, das Gesundheitskonzept nach Pfarrer Kneipp mit seinen 5 Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung den Einwohnern und Gästen des Ortes nahe zu bringen.

Aus der Erfahrung der Heilung seiner eigenen Lungenkrankheit entwickelte Pfarrer Kneipp ein Lebenskonzept, welches bis heute wissenschaftlich weiterentwickelt wird und als immaterielles Kulturerbe anerkannt ist.

Veranstaltungen wie das „Anwassern“ zur Eröffnung der Wassertretsaison und der Kneipp-Gesundheitstag am „Tag der Kur“ finden jährlich mit zahlreichen Besuchern im Kurpark statt. Regen Zuspruch finden auch unsere Kräuterwanderungen und die Seminare zu Wasser- und Wickelanwendungen oder zu gesunder Ernährung mit Verkostungen von „Holunderküchlein“ oder „Unkrautsalat“. Die Jüngsten in Stützerbach lernen die gesunde Lebensweise im Kneipp-Kindergarten und der Kneipp-Grundschule kennen.

Mitglieder des Vereins betreuen die Grünanlagen rund um die Kneipp-Anlage. Der Verein freut sich über neue Mitglieder und Unterstützer!

## AUSGEWÄHLTE LITERATUR FÜR IHR KRÄUTERWISSEN

### „Die Kräuter in meinem Garten“

von Sigrid Hirsch & Felix Grünberger

### „Alte Heilkräuter-Zeichnungen und traditionelles Pflanzenwissen“ von Peter Baumann

### „Kräuterbuch der Klostermedizin“

von Johannes Gottfried Mayer & Konrad Goehl

## EMPFEHLUNG WALDWELLNESS

### Waldbaden im Luftkurort Stützerbach

Sie lernen in der Atmosphäre des Waldes Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die nicht nur Ihre Sinne aktivieren, sondern auch neue Wege für Ihre Gesundheit aufweisen.

**Termine:** Mai–Oktober jeden 3. Freitag im Monat

Mai–Aug. 17–19 Uhr | Sept–Okt. 16–18 Uhr

17. Mai, 21. Juni, 19. Juli, 16. Aug. | 20. Sept., 18. Okt.

**Preis:** 24€ p.P. (-20% mit ThüringerWaldCard o. Gästekarte)

*Anmeldung jeweils Donnerstag bis 17 Uhr in der Ilmenau-Information oder im Haus des Gastes in Stützerbach.*

## INFORMATIONEN VOR ORT

### Haus des Gastes / Kurverwaltung

Papiermühlenstr. 1 | 98694 Ilmenau OT Stützerbach

Telefon: +49 36784 50211

E-Mail: [ti-stuetzerbach@ilmenau.de](mailto:ti-stuetzerbach@ilmenau.de)

[www.ilmenau.de/stuetzerbach-tourismus](http://www.ilmenau.de/stuetzerbach-tourismus)

### Kneipp- und Verkehrsverein Stützerbach e.V.

E-Mail: [kneippverein-stuetzerbach@web.de](mailto:kneippverein-stuetzerbach@web.de)

## INFORMATIONEN IM BIOSPHÄRENRESERVAT

**Kräutergarten** im Thüringer Wald-Kreativ-Museum,  
in Großbreitenbach, [www.thueringer-olitaetenland.de](http://www.thueringer-olitaetenland.de)

**Infozentrum UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald** in Schmiedefeld am Rennsteig

Brunnenstraße 1 | 98528 Suhl

[www.biosphaerenreservat-thueringerwald.de](http://www.biosphaerenreservat-thueringerwald.de)

## EMPFEHLUNG WANDERWEGE



AtemWeg



DR WALD Weg

## IMPRESSUM

Projekttträger: Stadt Ilmenau

Gestaltung: Anke Heelemann

Redaktion: Ulla Schaubert

Texte: Stadt Ilmenau und Kneipp-

und Verkehrsverein Stützerbach

Die Beschreibung der Heilkräuter ist angelehnt an Texte in den genannten Büchern.

Druck: BrandtDruck e.K.

April 2024

Fotos: Umschlag Frank Herold,  
Seiten 5, 6, 16 Pixabay/Wikimedia-  
Images, S. 7, 9 Pixabay/byrev,  
S. 8 Pixabay/Ralphs\_Fotos, S. 10  
Pixabay/GoranH, S. 11 Pixabay/  
Couleur, S. 12 CC BY-SA 3.0 Simon  
Eugster, S. 13, 14, 15, 17 Pixabay/  
Hans, S. 18 Pixabay/analogicus,  
S. 19 CC BY-SA 4.0 Stefan.Iefnaer,  
S. 20 CC BY-SA 4.0 Plenuska

Freistaat  
Thüringen



Ministerium  
für Umwelt, Energie  
und Naturschutz

Biosphärenreservat  
Thüringer Wald



Hier investiert der Freistaat Thüringen in Projekte für eine nachhaltige Regionalentwicklung in den Nationalen Naturlandschaften. Die qualitative Aufwertung der Wanderwege ist ein gemeinsames Projekt aller Kommunen des UNESCO-Biosphärenreservats Thüringer Wald. 2023–2025