

Falkensteiner Kräuterweg



**Mit allen
Sinnen
genießen**



**im Kultur- und Wanderland
Vorderer Bayerischer Wald**

Wanderführer von Harald Schumny

Bayerische Kräuterwege

Eine Initiative der
Interessengemeinschaft der
Kräuterpädagogen in Bayern

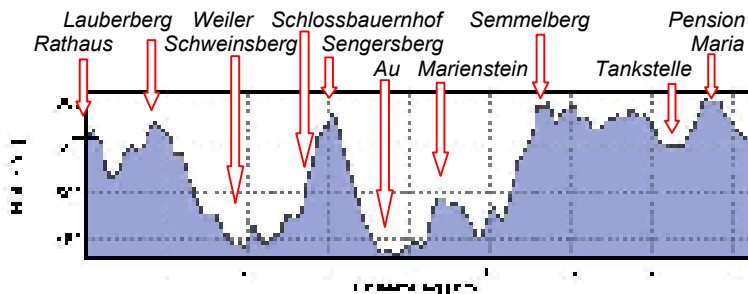


Falkensteiner Kräuterweg



Vom Start in Falkenstein
16,5 km Naturerlebnis
mit zahlreichen
Höhepunkten
Führungen
Erklärungen und
Einkehrmöglichkeiten

Gesamt-Höhenprofil der blauen Hauptroute (s. rechte Seite)



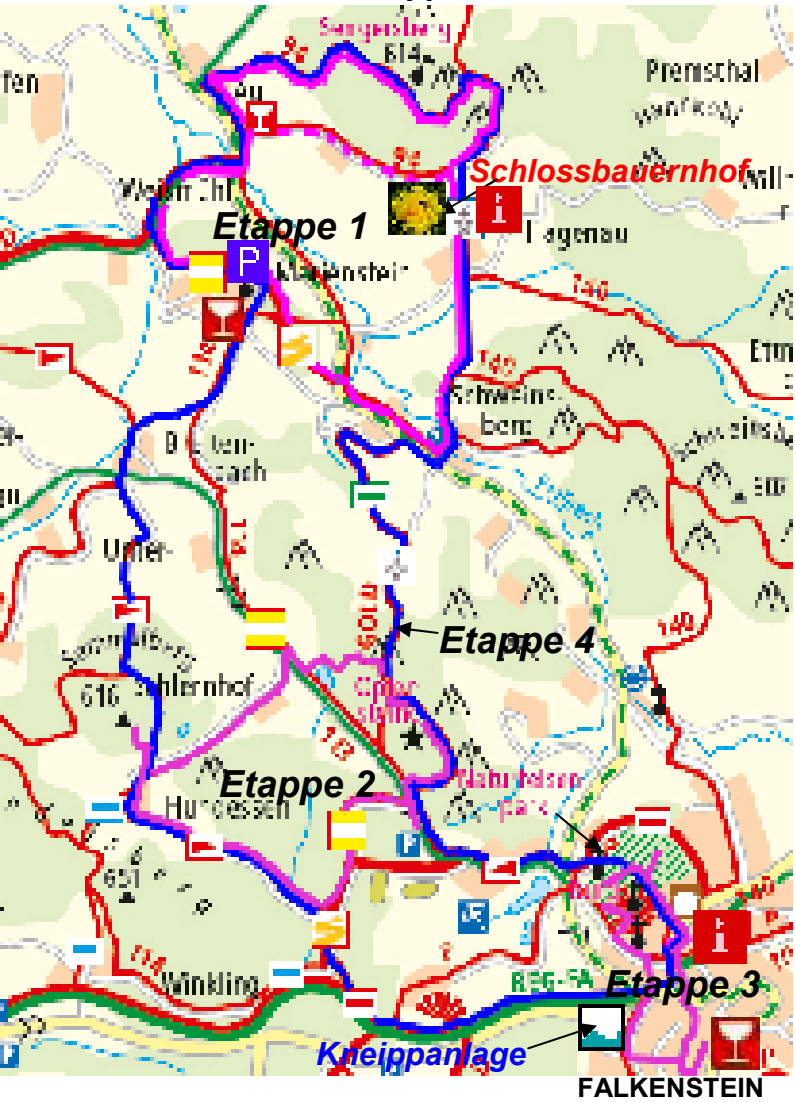
Etappe	Motto	Länge	Seite
Sengersberggrunde	Den Wildkräutern auf der Spur	6,0 km	6
Lauberberggrunde	Geheimnisse einer Landschaft	6,0 km	8
Wohlfühltag	Naturdenkmäler, Kneipp und mehr	3,5 km	10
Wandertag	Vorwalderleben mit Einkehr	16,5 km	12
Denken & Bewegen	Mentales Fitnesstraining	4,0 km	14
Anhang	Unterstützer & Förderer		15
	Wanderdaten & Information		16

Idee, Texte, Bilder, GPS-Daten, Gestaltung, Druckorganisation:
Prof. Dr. Harald Schumny, Falkenstein, 2010

Herausgeber: Tourismusverein VG Falkenstein e.V.
Kultur- und Heimatverein Falkensteiner Vorwald e.V.

Falkensteiner Kräuterweg

mit Etappen



Bayerische Kräuterwege führen über etablierte Wanderwege, keine neue Wegführung im Gebiet des Naturparks Vorderer Bayerischer Wald wird definiert. Neu sind die Markierungen mit dem Kräuterlogo (s. Seite 2), Erklärungstafeln und besondere Anlaufpunkte.

Für den *>Falkensteiner Kräuterweg<* werden geführte Wanderungen in **Etappen** angeboten, die ab Seite 6 beschrieben sind.

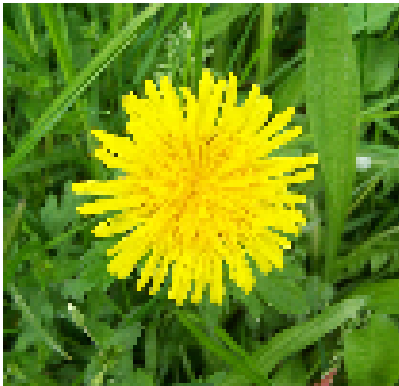
Das Projekt ist gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie durch lokale Unterstützer – s. Seite 15

Burgen, Felsen, Wald und Wiesen

Der Vordere Bayerische Wald ist mit Wanderwegen, die vorbildlich markiert sind und gepflegt werden, gut erschlossen. Es sind dies vor allem die Wege des Naturparkvereins mit dem „Wilden Mann“, die Farbmarkierungen des Waldvereins Regensburg sowie die Markierungen der Fernwege Oberpfalzweg und Goldsteig. Dazu kommen ausgeschilderte Radwege. In einer Rad- und Wanderkarte im Maßstab 1:50.000 (Verlag Publicpress Nr. 553, siehe Seite 16) ist dieses enge Wegenetz dokumentiert (wetterfest und GPS-genau).

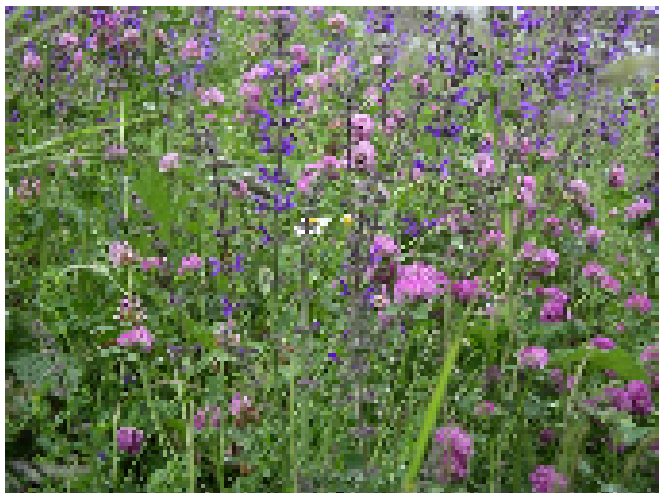
Auf dieser Basis ist „Themenwandern“ für Einheimische und Besucher von besonderem Reiz. Der mit Rittersymbolen markierte „Falkensteiner Burgen- und Felsensteig“ (ca. 60 km) ist mit Begeisterung angenommen worden. Eine weitere Erlebnismöglichkeit macht sich die Kenntnisse der **Kräuterpädagogen** zu Nutze. Deren so genannte „Wiesen- und Wald-Kräuterschulen“ sowie besondere Angebote von Gasthöfen, Museen, Klöstern usw. werden über bestehende Wanderwege zu einem Wildkräutererlebnisangebot verknüpft. Also:

Auf Wander- und Radwegen zu Wiesen- und Waldkräutern, zu vorchristlichen Steinzeugen und Stätten der Historie und Kultur, über Vorwaldwiesen zu Erlebniseinrichtungen, Museen, Kneipp- und Erholungseinrichtungen, das bedeutet: mit allen Sinnen genießen !



*Vom Löwenzahn zum
Kräuterteller: kulinarische
Kräuterführung
am Schlossbauernhof*





Der *Falkensteiner Kräuterweg*

verbindet in einzigartiger Weise historische, kulturelle, landschaftliche und naturbezogene Werte. Ausgehend von der 935 Jahre alten, vorbildlich restaurierten Burg mit Museum, Rittersaal, Gastronomie und dem Naturfelsenpark, dem zweitgrößten in Bayern, zeigen sich dem interessierten Wanderer fabelhafte Felsformationen mit märchenhaften Figuren, Schalen- und Durchschlupfsteinen, möglicherweise keltischen Ursprungs.

Burg und Felsenpark (auch Schlosspark genannt) sind im Besitz der Marktgemeinde Falkenstein. Während die Burg sich als Haus des Gastes lebhaft und offen präsentiert und seit 35 Jahren als Kulisse für die sommerlichen Burghofspiele dient, ist der Park ein besonders attraktives Naturschutzgebiet. Über die ökologische Bedeutung des Parks ist auf einer Tafel am Parkeingang zu lesen:

Der Reichtum an Laubgehölzen stellt im Naturraum Falkensteiner Vorwald eine Besonderheit dar. . . Die zahlreichen Baumveteranen und das reichlich vorhandene Totholz einerseits sowie die natürliche Verjüngung in den Lichtungen ließen einen artenreichen, vielschichtigen und reifen Naturwald entstehen. . . In diesem Angebot an unterschiedlichen Lebensräumen finden zum Teil sehr seltene Tiere und Pflanzen Nahrung und Rückzugsort.

Die imposanten Granitformationen laden ein, bestaunt zu werden. Der Volksmund hat den charakteristischsten Gesteinsbildungen Namen wie „Froschmaul“ oder „Steinernes Gässchen“ verliehen. Letzteres ist auch als Geotop in Bayern registriert.

Insgesamt sind im Park neun Gebilde als Naturdenkmäler registriert (Bayerisches Landesamt für Denkmalpflege).

Etappe 1: Sengersberggrunde

Rundweg 6 km

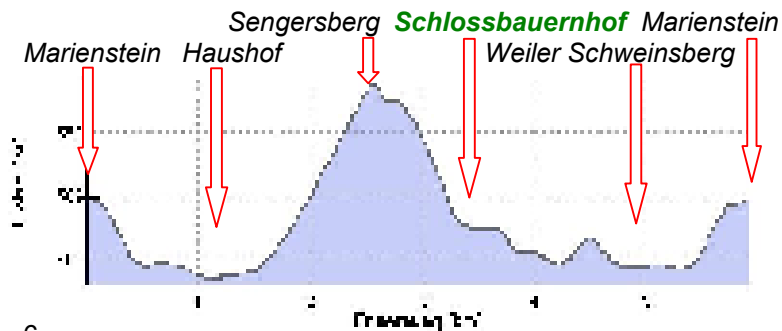
Ziel: Schlossbauernhof, Hagenau 4
mit Kräuterpädagogin Erna Senft
Anmeldung erforderlich, Tel. 09462/373.



Motto: Den Wildkräutern auf der Spur

Ablauf: Anmarsch oder Anfahrt nach Marienstein,
dort Start zum Schlossbauernhof mit
Wildkräutererlebnis.
Danach Wanderung zurück nach Marienstein,
dort Einkehrmöglichkeit.

Gesamtzeit ab Marienstein ca. 4 bis 5 Stunden.

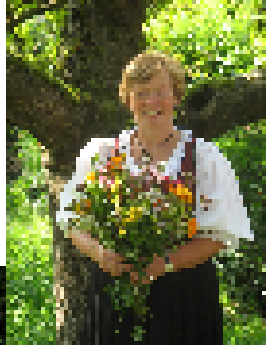


Etappe 1: Sengersberggrunde

Die Sengersberggrunde ist ausgehend von Marienstein im Uhrzeigersinn beschrieben. Es geht durch Au zum Schlossbauernhof in Hagenau (Kräuterhof Senft). Wer den Anstieg (155 Meter) auf den Sengersberg (Burgruine) scheut, kann die Abkürzung am Sengersberg entlang wählen, die als Panoramaweg einen Bilderbuchausblick gewährt.

Mit der Kräuterpädagogin **Erna Senft** erleben wir das aufmerksame Sehen, Nutzen und Genießen von Wildpflanzen: **Natur schmeckt!**

Anmeldung: Tel. 09462/ 373.



Danach Wanderung durch den Weiler Schweinsberg nach Marienstein zurück. Im **Gasthaus Eder** Brotzeit möglich.

Marienstein ist das Zentrum der Altgemeinde Au und besteht fast nur aus einer sog. altbairischen Dreifaltigkeit: Kirche, Schule, Gasthaus.



Aus der Schule ist das neue Gemeinschafts- und Feuerwehrhaus für Au/Marienstein geworden.

Nach der Brotzeit im Gasthaus kann man von den Wirtsleuten Eder den Schlüssel für die Kirche St. Peter und Paul bekommen.

Der Aufstieg lohnt – wegen der Lage und der Innenausstattung.

Etappe 2: Lauberberggrunde

Wegstrecke 5 bis 6 km

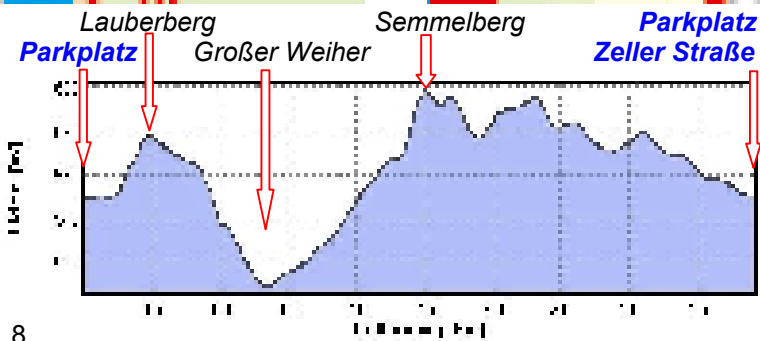
Ziele: Lauberberg, Semmelberg und Marienstein.

Motto: Eindringen in die Geheimnisse einer Landschaft

Ablauf: Anmarsch oder Anfahrt zum Wanderparkplatz Zeller Straße (unterhalb des Sportgeländes); Treffen 14.00 Uhr. Kurzvortrag mit Bildern über Kultstätten und ihre typischen Steinfiguren. Abmarsch ca. 14.15 Uhr. Zwei Touren stehen zur Auswahl:

Tour 1: Wanderung entlang des Lauberbergs nach Marienstein (ca. 2 – 3 Stunden). Dort Einkehr mit Gespräch über die Sagen rund um Marienstein. Ein Auto fährt evtl. mit weiteren Autofahrern zurück zum Parkplatz (Autos holen); Zurückwandern ist aber empfehlenswert.

Tour 2: Wanderung entlang des Lauberbergs, dann Richtung Hundessen mit Semmelberg-Besteigung; Rundweg wie nachfolgend beschrieben, ca. 3 Stunden. Einkehr in Falkenstein.



Etappe 2: Lauberbergrunde

Was ist ein Geheimnis – und kann man in Geheimnisse eigentlich eindringen? – so könnte man fragen.



Josef Eichendorf hat sich in seinem Gedicht „Wünschelrute“ mit diesem Thema befasst:

*Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort in fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.*

Jeder kennt auch die Sagen von den Sonntagskindern, denen der Schlüssel zu einem besonderen Geschenk gegeben wird. Der Schlüssel öffnet den Weg in unbekannte Geheimnisse.

Wie heißt nun das **Zauberwort**? Es heißt „**Wahrnehmung**“. Es ist unsere Wahrnehmung. Was wir nicht wahrnehmen, können wir nicht sehen und erkennen. Die Geheimnisse liegen am Wegesrand offen für Jedermann, nicht nur für Sonntagskinder. Wir gehen achtlos an ihnen vorbei, weil wir sie nicht wahrnehmen können. Wenn wir aber unsere Augen und Sinne offen halten, erhalten wir eine Wahrnehmung geschenkt, die uns eine tiefere Schicht offenbart. Wir fallen sozusagen aus dem alltäglichen Geschehen heraus und blicken auf die Dinge, die hinter dem äußeren Anschein liegen.

Wer von diesem Zauber erfasst wird, brennt für das, was er erkannt hat. Für mich waren es unter anderem auch die Steine, die immer mehr in meine Wahrnehmung drangen und mir die Augen öffneten für die religiöse Einstellung der Menschen aus der Zeit, in der das Christentum noch unbekannt war und nicht die herrschende Religion darstellte.

Ich möchte Sie auf diese Wanderung mitnehmen und versuchen, ihnen die Augen für eine bisher nicht wahrgenommene Wirklichkeit zu öffnen. Sie werden die Umgebung Falkensteins dann wahrscheinlich mit anderen Augen sehen. Konkret: Viele der Steingruppen entpuppen sich nicht nur als Naturdenkmäler, sondern sind Zeugnisse aus einer vergangenen Kultur. Die Steine wurden in vorchristlicher Zeit bearbeitet und dienten als Kultstätten für die damalige Religion.

Wie kann man nun normale Gesteinsgruppen von Kultstätten unterscheiden? Es sind bestimmte Formen, die in jeder Kultstätte auftauchen. Diese Formen wollen wir auf unserer Wanderung kennenlernen; dann fangen die Steine zu sprechen an und lassen uns etwas davon erahnen, welches religiöse Empfinden die Menschen damals beherrschte. Die Natur war beseelt, und ein lebendiges Lebewesen und ein gutes Verhältnis zu ihr war lebenswichtig. Heiligtümer waren früher Quellen, Bäume und Steine. Die Steine, als scheinbar unvergängliches Material, geben noch heute Zeugnis davon. (Text, Fotos: **Heinz Glashauser**)



Die Natur war beseelt, und ein lebendiges Lebewesen und ein gutes Verhältnis zu ihr war lebenswichtig. Heiligtümer waren früher Quellen, Bäume und Steine. Die Steine, als scheinbar unvergängliches Material, geben noch heute Zeugnis davon. (Text, Fotos: **Heinz Glashauser**)

Etappe 3: Wohlfühltag

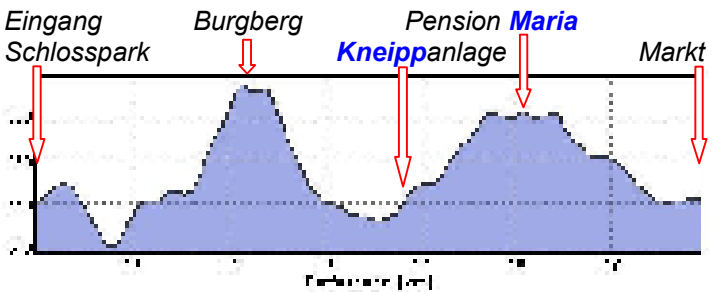
Gehstrecke 3,5 km

Rundweg mit Falkensteiner „Höhepunkten“,
mit Historischem und Schmankerln.



**Motto: Ritter & Naturdenkmäler
Kneipp und mehr**

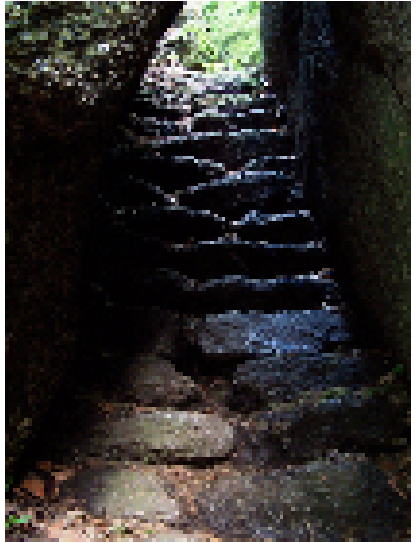
Ablauf: Treffen am Eingang zum **Schlosspark** um 11.00 Uhr. Führung durch den Naturfelsenpark (zweitgrößter Bayerns). Aufstieg zur Burg, dort Besichtigung (Turm, Museum), dann Möglichkeit zur Einkehr mit Brotzeit. Danach Abstieg und durch den Markt zur Kneippanlage (Nutzung empfehlenswert). Aufstieg zum Kaiserweg, dort nach Wahl Physiotherapie und Pension Maria mit „Wohlfühldinner“.



Etappe 3: Wohlfühltag

Der einzigartige Naturfelsenpark, auch **Schlosspark** genannt, zeigt sich als Naturschutzgebiet mit einer biologischen Vielfalt, die bei einem kurzen Spaziergang nicht zu erfassen ist (s. dazu Seite 5). Der Park im Zentrum des Luftkurortes umschließt die Burg auf ihrem Granitkegel und weist beträchtliche Höhenunterschiede auf.

1855 hat ein Dr. Ludwig Lang in der „Geschichte Bayerns und seiner Fürsten“ geschrieben:



Schloß Falkenstein ist kühn auf einem hohen Felsen hingebaut, der vor Jahrtausenden gleich einem Vulkane eine Menge Trümmer aus seinem Innern herausgetobt und um sich geworfen zu haben scheint, so daß sein Fuß jetzt wie von einem Felsenmeer umgeben ist.“



Zum Wohlfühltag gehört die Besichtigung des Jagdmuseums auf der Burg und die Turmbesteigung, die als Belohnung einen überwältigenden Rundumblick verspricht.

Für etwas müde gelaufene Füße bietet dann die **Kneippanlage** in der Tannerlstraße wohlthuende Entspannung.



Und das lässt sich steigern mit einer individuellen Behandlung in der **Physiotherapie** Gommers unmittelbar neben der Pension Maria, wo als kulinarischer Höhepunkt ein **Wohlfühldinner** vorbereitet ist.

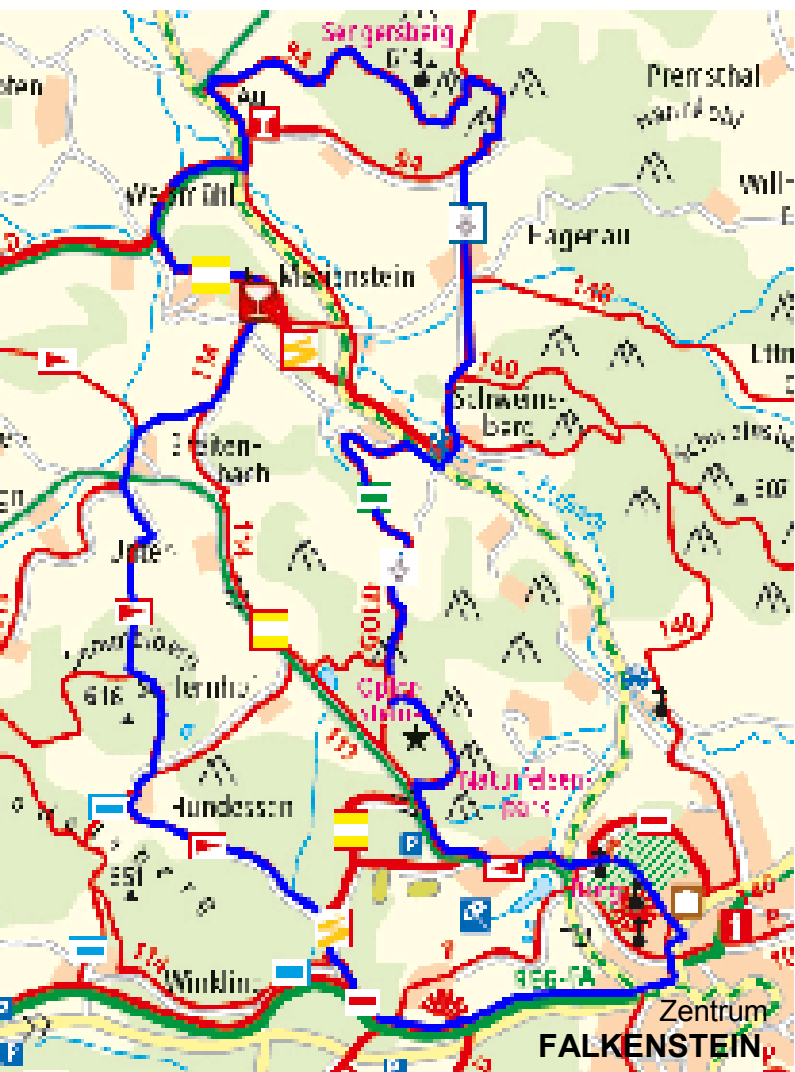
Etappe 4: Wandertag

Premiumtour im Falkensteiner Vorwald: 16,5 km

Motto: Vorwalderleben mit Einkehr

Ablauf: Treffen am Eingang Schlosspark, 10.00 Uhr
Abmarsch; Einkehr in Marienstein, Gasthaus Eder.

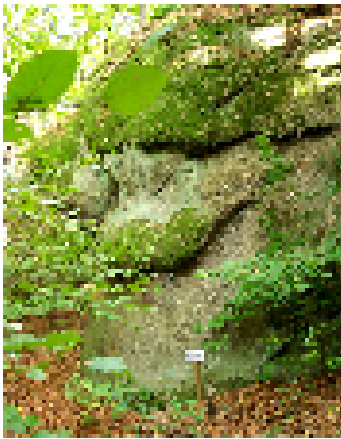
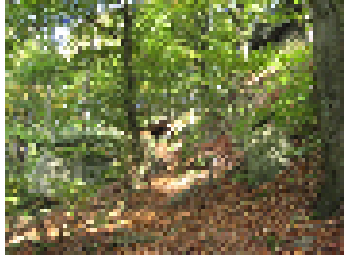
Gesamtzeit ca. 6 Stunden.



Dies ist die Wanderung über den gesamten Kräuterweg. Das Höhenprofil der Gesamtstrecke ist auf Seite 2 gezeigt. Die Beschreibung dort gilt für die Wegbegehung entgegen dem Uhrzeigersinn. Ebenso interessant ist die Nutzung im Uhrzeigersinn, also am Besten: beides ausprobieren.

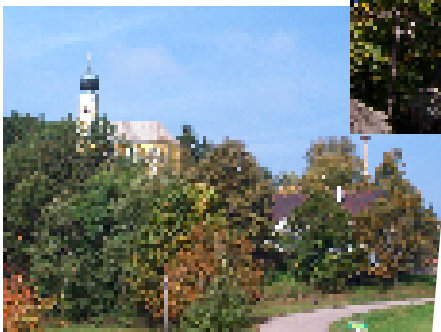
Was den Wanderer erwartet:

- Abwechslungreiche Landschaft mit vielen Steigungen und Abstiegen auf lieblichen Wald- und Wiesenwegen
- Eindrucksvolle steinerne Naturdenkmäler, die unsere Vorfahren mit fantasievollen Geschichten umspannen: Opfersteine, Tuiflstoä, Schweinskopf, Riesentisch, Schluifstoä, usw.



- Zeugen früher Besiedlung: Steinzeitliche Werkzeuge, Hohe Wacht, Burgruine Sengersberg, Gotteshaus St. Petrus und Paulus auf dem Mandlstöi

- Gemütliche Ausflugs-gaststätte Eder, die liebevoll zubereitete Brotzeiten zu mäßigen Preisen anbietet



Mentales Fitnessstraining

mit der **MAT-Trainerin und
Kräuterpädagogin Barbara Six**



**Motto: Denken und Bewegen
Sinne schärfen**

Körperliche Bewegung ist für die Gesundheit unerlässlich, denn ausreichende Körperbewegung hat einen sehr positiven Einfluss auf die mentale Fitness. Setzen wir die Bewegungen gezielt und hingerecht ein, kann sich die geistige Fitness beträchtlich erhöhen.

Der Luftkurort Falkenstein mit seiner gut erhaltenen mittelalterlichen Burg eignet sich bestens für solch ein mentales Fitnessstraining.

Treffpunkt und Wegverlauf:

Der Parkplatz bei der Raiffeisenbank (Alter Viehmarkt) eignet sich gut als Treffpunkt. Der Fitnesspfad verläuft bis hinter den Skilift, Richtung Brembauernhof.

Auszug aus dem Trainingsinhalt:

- Vorgegebene Begriffe suchen oder zusammengesetzte Wörter rückwärts buchstabieren, das alles während flotter Gangart;
- Kleine Denkspiele als Training der Merkhilfe/Merkspanne;
- Abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings durch
Sensibilisieren unserer fünf Sinne:
Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören.



Das Gehen und Denken miteinander gekoppelt regt die Fantasie sowie Kreativität an und trainiert die Konzentration. Die ruhige, abgeschiedene, landschaftlich reizvolle Umgebung in der Nähe des Skilifts eignet sich vortrefflich zur Entspannung von Gehirn und Körper.

**Die Teilnehmer werden
bei den Übungen
nicht korrigiert.**

Teilnehmer: alle Altersgruppen
Treffpunkt: Parkplatz Raiffeisenbank (Alter Viehmarkt)
Beginn: 10.00 Uhr
Dauer: ca. 90 Minuten

Die Teilnehmer könnten im Anschluss bei der heimischen Gastronomie eine Stärkung zu sich nehmen.

Information und Anmeldung: Tourismusbüro, Marktplatz 1
93167 Falkenstein; Tel. 09462/9422-20 Fax 9422-29
tourist@markt-falkenstein.de

Unterstützer & Förderer

Kultur- und Heimatverein Falkensteiner Vorwald e.V.

www.kultur-falkenstein.de

Tourismusverein VG Falkenstein e.V.

www.tourismus-falkenstein.de

Obst- und Gartenbauverein
Falkenstein e.V.

Markt Falkenstein

www.markt-falkenstein.de



Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus:
Förderung aus dem
Kulturfonds Bayern 2009



Interessengemeinschaft
der Kräuterpädagogen in Bayern

www.ig-der-kraeuterpaedagogen-in-bayern.de

www.bayerischer-kraeuterweg.de



Gundermannschule

www.gundermannschule.de

www.unkraeuterschule.de



Schule der Dorf- und Landentwicklung
Abtei Plankstetten e.V.

www.sdl-plankstetten.de



Verein
Naturpark Vorderer Bayerischer Wald e.V.

Arbeitsgemeinschaft

Vorderer Bayerischer Wald e.V.

www.vorderer-bayerischer-wald.de



Raiffeisenbank
Falkenstein-Wörth eG

www.rbfalkenstein-woerth.de



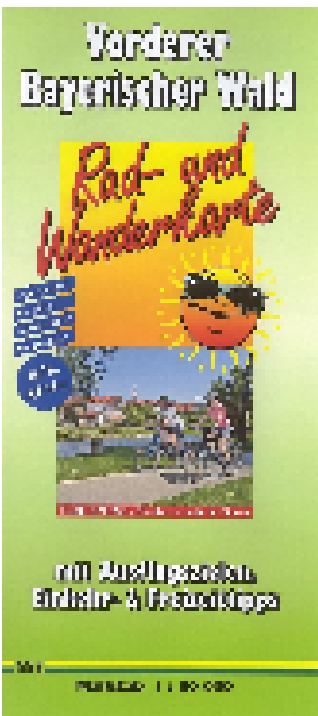
Sparkasse im Landkreis Cham

www.spk-cham.de

Wanderdaten & Information

Die Wegführungen für diesen Wanderführer sind größtenteils mit einem Wandernavigator („Geländenavi“) erfasst und auf Basis der Topographischen Karte 1:50.000 © DTK50 des Landesamtes für Vermessung und Geoinformation Bayern digitalisiert.

Als Kartenbasis für die Darstellung der einzelnen Wege wurde mit Genehmigung des Kartenverlags PUBLICPRESS die „Rad- und Wanderkarte Vorderer Bayerischer Wald“ verwendet (s. nachfolgend).



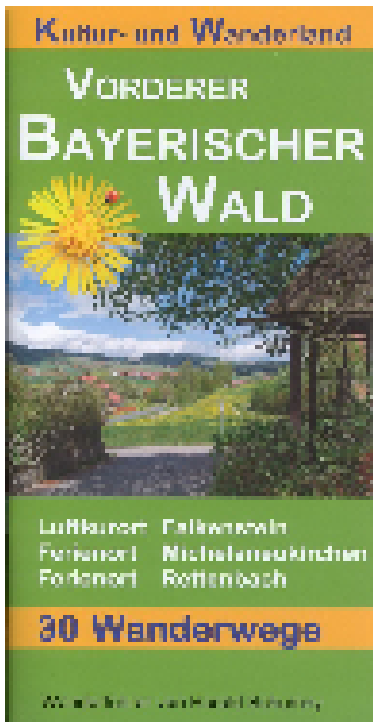
NEU: Rad- und Wanderkarte
Vorderer Bayerischer Wald
PUBLICPRESS (Preis 4,95 €)
Nr. 553, ISBN 978-3-89920-553-4

NEU: Wanderführer
Vorderer Bayerischer Wald
30 Wanderwege in Falkenstein,
Michelsneukirchen, Rettenbach
(s. unten, **Schutzgebühr 1,50 €**)

Weitere Wanderkarten 1:50.000

Naturpark Vorderer Bayerischer Wald
Roding, KOMPASS-Karte 1998
(Neuaufgabe ist zu erwarten)

Vorderer Bayerischer Wald, Naturpark
Bayerischer Wald, Fritsch-Karte Nr. 57



Auskünfte, Wanderkarten Wanderführer

Gastgeberverzeichnis:

Tourismusbüro, Marktplatz 1
93167 Falkenstein
Tel. 09462/9422-20

tourist@markt-falkenstein.de
www.markt-falkenstein.de
www.vorderer-bayerischer-wald.de



Lufthafen: Falkenstein
Ferienort: Michelsneukirchen
Ferienort: Rettenbach

30 Wanderwege

Wanderwege im Vorderen Bayerischen Wald