



## Österreichs Wanderdörfer: Zehn Tipps für die schönsten Wandererlebnisse

### Tipps Nr. 4 – Vom Baumlehrpfad zur Baumjause in Wagrain-Kleinarl Ulmensemmeln mit Fichtenbutter, Wald-Guacamole und Weidencreme

Österreichs Wanderdörfer sind mit insgesamt 47 Mitgliedsregionen – von Vorarlberg bis zum Burgenland – die absoluten Experten, wenn es um besonders magische Momente in den Bergen geht. Deshalb geben Österreichs Wanderdörfer in einer Serie von Presseaussendungen ihre zehn besten Tipps für Urlaub in den Bergen.

Wer meint, beim Waldbaden schon alles über diesen besonderen Lebensraum erfahren zu haben, der sollte sich unbedingt auf den Lehrpfad „Kraft der Bäume“ mit einer anschließenden Baumjause begeben. Denn unterwegs mit Wald-Expertin Christine Höller erlebt man den Wald noch einmal auf eine ganz besondere Weise.

#### Die Kraft der Bäume: der Baumlehrpfad in Wagrain-Kleinarl

Die heilende Kraft von Kräutern ist weitgehend bekannt. Warum die Bäume in Sachen Heilkraft absolut mithalten können, zeigt Christine Höller bei ihren Führungen auf dem Baumlehrpfad. Die diplomierte Kräuterexpertin und Baumkennerin ist auch die Ideengeberin für den Weg. Ihr Wissen rund um die Nutzung der Knospen, Blüten, Blätter, Rinden und Wässer der Bäume als Heilmittel ist beeindruckend, genauso wie ihre Kreativität, die Bäume als Genuss- und Lebensmittel zu nutzen. Wer mit Christine Höller unterwegs ist, sieht, hört, riecht und schmeckt den Wald.

#### 32 Baumarten, ein Baumstadl und Hochprozentiges auf 3,5 Kilometern

Tanne, Buche, Bluteiche, Weißdorn und Wacholderstrauch – auf dem mit 300 Höhenmetern und ca. eineinhalb Stunden dauernden Rundgang erzählt Christine Höller von der Herkunft, aber auch von der Wirkung einzelner Bäume. Von aufregend, beruhigend oder auch klärend ist alles dabei. Manche Baumarten entlang des Weges wachsen dort schon seit Jahrhunderten, andere wurden neu gepflanzt und entwickeln ihre volle Kraft erst in ein paar Jahren.

Wer diesen Weg allein erkunden möchte, findet viele dieser Informationen auch auf Schautafeln. Viel mehr Wissen hat natürlich Christine Höller parat, und kurzweiliger ist der geführte Rundgang wohl auch, denn bei der dritten Station – nahe einer Birke – zückt die Waldkennerin eine Flasche mit Birkenwasser. Während das Birkenwasser reinigend und entschlackend wirkt, so wird es bei den weiteren Verkostungen von Kirsch-, Nuss-, und Zirbenschmacks dann richtig hochprozentig.

Damit der Gehörsinn nicht zu kurz kommt, gibt es unterwegs eine Klangstation mit verschiedenen Hölzern, die verdeutlichen, wie unterschiedlich der Wald klingen kann.

#### Den Wald verkosten? Die Baumjause macht's möglich

Eingelegte Knospen, Baumsalz, Schnaps und Entschlackungsgetränke sind nur einige der reichhaltigen Produkte, die sich aus dem Wald gewinnen lassen. Ein ganzes Wald-Menü kreiert Christine Höller, je nach Saison und mit Zutaten frisch von den Bäumen. Im Spätsommer bieten die Wälder in Wagrain-Kleinarl die Zutaten für folgendes Menü:

- Ulmensemmeln mit Fichtenbutter, Wald-Guacamole und Weidencreme
- Pikante Lindenblütenröllchen
- Kuchen von der Waldheidelbeere und Wald-Whoopies

Mit den Tipps und Rezepten von Wald-Kennerin Christine Höller gelingt es auch nach dem Urlaub, Köstlichkeiten und Heilmittel aus dem Wald herzustellen. Sie sind eine sinnvolle Alternative zu exotischen oder gar industriell gefertigten Wundermitteln.

Weitere Informationen: [www.wanderdoerfer.at](http://www.wanderdoerfer.at)

### Österreichs Wanderdörfer haben in den nächsten Monaten noch folgende Tipps:

- Mythos Wilder Kaiser
- Die schönsten Hüttenübernachtungen und Sonnenaufgangswanderungen im Brixental und in Warth Schrócken
- Alpaka-Wanderungen im Waldviertel
- Weitwandern auf dem Herz Ass-Weg in Osttirol
- Die lange Nacht der Almen in der Ramsau
- Eine Schneeschuhwanderung mit Picknick im Montafon

### Bereits erschienen:

- Almgeheimnisse im Großarlal (Juni 2019)
- Familien-Bergurlaub mit und ohne Handy im Pillerseetal und Lavanttal (Juli 2019)
- Kunstprojekt „TÜRE“ in Lech Zürs (Juli 2019)

[www.genboeckpr.de/kunde/oesterreichs-wanderdoerfer](http://www.genboeckpr.de/kunde/oesterreichs-wanderdoerfer)

---

#### Informationen für Gäste:

Österreichs Wanderdörfer e.V.

Tel.: +43 (0) 42 42 / 25 75 31

[office@wanderdoerfer.at](mailto:office@wanderdoerfer.at)

[www.wanderdoerfer.at](http://www.wanderdoerfer.at)

#### Informationen für Medien:

Nina Genböck, genböck pr + consult

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel. +49/30/224877-01

[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de), [www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Die Magie des Gehens