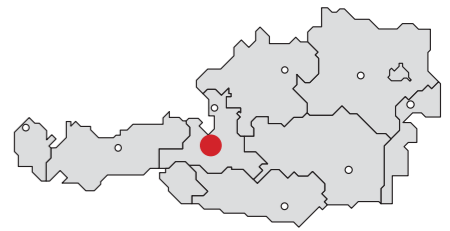


MÄDESÜSS & HAGMOAR

WANDERUNGEN UM MARIA ALM



Im breiten Tal zwischen den Bergen des Hochkönigs, des Steinernen Meeres und der Dientener Berge sind es drei Elemente, die immer wiederkehren: kräuterreiche Wiesen, altweise Menschen und weite Bergkämme. Eine Kräuterexpertin und zwei Wirte weihen uns in die Geheimnisse der Gegend ein.

VON THOMAS RAMBAUSKE (TEXT UND BILDER)

Sich von Einheimischen durch die Gegend führen zu lassen, verleiht einer Wanderung einen unschätzbaren Mehrwert. Nicht nur, dass man erklärt bekommt, zu welchen Wundern Mädesüß, Frauenkraut & Co. fähig sind, man verwächst auch schneller mit Land und Leuten.

DIE KRÄUTEREXPERTIN

Wir schließen uns Susi an, ihres Zeichens Kräuterexpertin und Junior-Chefin des Wanderhotels Schafhuber in Hinterthal bei Maria Alm. Wanderhotels haben sich ganz den Wünschen und Bedürfnissen von Naturfreunden verschrieben. Susi und ihr Vater sind auch Wanderführer und leiten ihre Gäste mehrmals pro Woche zu besonderen Naturorten, um ihnen Land und Leute und Fauna und Flora zu erklären.

Zum Beispiel: Direkt vom Hotel zieht Weg 35 zur Hochmaisalm hinauf und weiter zur Aueralm. Schon nach wenigen Schritten deutet Susi auf ein unscheinbares Kraut: Mädesüß. „Mädesüß ist eine besondere Heilpflanze mit schmerzstillender Wirkung, natürliches Aspirin sozusagen, das man als Tee, Sirup oder Tinktur einnimmt und wunderbar hilft, etwa wenn man grippig ist!“, erklärt uns die Kräuterexpertin. Und: „Wir würden nicht so viel Chemie benötigen, wenn wir uns auf die Heilkraft der Kräuter besinnen würden“, erklärt Susi das Prinzip der Kräutermedizin. Augentrost etwa hilft bei Problemen mit den Augen, Frauenmantel bei Frauenleiden, Brennnesseln lindern Gelenkschmerzen und fördern die Durchblutung. Wir betreten also eine riesige natürliche Apotheke, in der Mutter Natur für jedes noch so kleine Wehwehchen ein Kraut wachsen lässt.

Langsam schrauben wir uns den Hang hinauf, unter uns Maria Alm und Hinterthal. Am Weg Eierschwammerln, Murmeltiere, die trotz der vielen Wanderer und Skifahrer hier ein Zuhause gefunden haben. Wieder bleiben wir stehen: Spitzwegerich sei ein vorzügliches und natürliches Erste-Hilfepflaster und hilft gegen Juckreiz, klärt uns Susi auf. „Einfach z'wuzeln, bis er saftig ist, dann auf einen Insektenstich auflegen und wirken lassen. Das wirkt Wunder!“ Ein anderes unscheinbares, aber sehr wirkungsvolles Mittel ist Farn. „Farn tut ma sich einfach in d' Schuach eini zwischen Fuaß und Sohle, das kühlt und hilft wunderbar gegen müde Füß!“ »

Die Gratwanderung über die Dientner Berge ist etwas für Feinschmecker mit Kondition.



1 Wanderführerin und Kräuterexpertin Susi erklärt uns die Apotheke Natur, ...

2 ... der Salamander hört zu und erfährt, ...

3 ... dass Mädesüß selbst gegen grippale Erkrankungen hilft.

» Je höher wir kommen und uns der Hochmaisalm nähern, desto mehr rückt die Aueralm, unser Ziel, in den Blick. Noch ist es aber nicht so weit. Gut so, denn eine „Lehrwanderung“ wie diese darf ruhig etwas länger dauern. Huflattich hilft gegen Husten, Schafgarbe gegen Unterleibsbeschwerden. Während wir auf einer Forststraße durch Wald wandern, sehen wir zwischen den Baumwipfeln die Felsformation der sog. „Schlafenden Jungfrau“, mit ein wenig Fantasie lassen sich durchaus weibliche Konturen erkennen.

Ein Waldweg führt uns an Heidelbeerefeldern vorbei zu einem Bach und alten Bäumen hinunter. „Auch Baumharz gehört zu den Wundermitteln der Natur“, schwärmt Susi. „Das zu einer Salbe zubereitete Pech eignet sich vorzüglich als Wundsalbe oder bei Sonnenbrand.“ Ein kurzes Waldstück noch, eine Weide und wir erreichen die Aueralm, eine Bio- und Panorama-Alm wie aus dem Bilderbuch. Übrigens tut auch Hopfensaft gut.

DIE ALTE HÜTTE

„Dienten wird wie ‚Kärnten‘ gesprochen, also ‚Därnten‘“, klärt uns Werner, der Seniorchef des Wanderhotels, auf, während wir von „Därnten“ mit der Seilbahn zur Bürglalm hochfahren. Die Einheimischen legen viel Wert auf die richtige Sprechweise, muss man wissen. Der 74-jährige Wanderführer hält sich mit E-Bike-Touren und Gartenarbeit fit. „Wichtig ist, jeden



2



3

Tag Bewegung zu machen“, erklärt er das Geheimnis seines Jung-Seins und schreitet rüstig voraus.

Auf einer Forststraße marschieren wir durch Wald, dann über freie Wiesen mit Blick zur „Kräuteralm“ beim ZACHHOF hinunter. Der Himmel „tuat sich schwer mit dem Aufmach’n“, kommentiert Werner das regengraue Firmament. Auf der Wastlhöhe ist mit 1.737 m der höchste Punkt des heutigen Tages erreicht. Auf einem schönen Almweg geht’s weiter, dann wird’s „romantisch“, wie Werner den Zustand des schmalen Pfades 60A bezeichnet. Matschig, manchmal sogar sumpfig geht oder besser: stolpert es auf durchtränktem Waldboden dahin. Große Farne hängen über den engen Weg, flän-

Wir betreten eine riesige natürliche Apotheke, in der Mutter Natur für jedes noch so kleine Wehwehchen ein Kraut wachsen lässt.

nierende Salamander mahnen zur Trittvorsicht, unter dicken Moospöhlstern verbergen sich Felsbrocken. Auf den baumfreien Weiden des Sulzbühels kurz vor der Huberalm weiht uns Werner in die Benimmregeln der uralten Almhütte ein, die wir gleich betreten werden: Stöcke ja nicht auf die Wiese vor dem Haus mitnehmen, keine Löcher in den heiligen Rasen machen, alles ruhig und gelassen nehmen, andernfalls wird der Wirt richtig sauer. Es hört sich an, als würden

wir eine Kirche betreten und einem Mönch begegnen. Irgendwie stimmt dieser Vergleich. Die Huberalm gilt hier als die ursprünglichste und schönste aller Almhütten, weil sie ganz auf echt gehalten ist. Und wirklich: Die Hütte sieht so alt aus, wie sie ist: 300 Jahre. Alles pipfein gepflegt und hergerichtet; was renoviert oder dazugebaut wurde, hat der Huberwirt, ein pensionierter, überaus geschickter Naturbursche, selbst im alten Stil nachgebaut – wie die geschnitzten Dachschindeln, eine 16 m lange (!), aus EINEM (!) Stamm herausgehackte Dachrinne, die stilgerechte Dekoration der Fenster. Im schummrigen rußgeschwärzten Innenraum der Hütte befindet sich eine original erhaltene Rauchkuchl, die nach würzigem Speck riecht, der reihenweise über dem Herd hängt. Apropos: Angeboten wird nur selbst Hergestelltes – Wurst, Speck, Käse, Butter, nur die Gurkerl sind importiert. Eifrig

helfen auch seine drei Söhne mit, der mit 14 Jahren Jüngste bedient uns mit einer Freude und Routine, als hätte er das schon seit Windeltagen gemacht. Es ist ein schönes Fleckchen Erde hier heroben und ein erfülltes Leben. Dem Wirt geht es dabei gar nicht ums Geschäft, er liebt die Stille und Abgeschiedenheit auf der Alm. „Das, was wir haben, genügt uns vollkommen“, sagt der Huberwirt, „alles drüber hinaus brauchen wir nicht.“

Angesichts dieses Lebensmottos ist der an sich schöne, aber „romantische“ Weiterweg Nebensache: auf Weg 61 Richtung Schober- und Hirscheeggalm, danach über die Lengthalalm nach „Därnten“ retour.

DER WEITE GRAT

Diesmal sind wir auf eigene Faust unterwegs und begehen die Eau Rouge, die „ideale Linie“ der Dientner Berge: Von Unterberg über die Schwalbenwand, den Hundstein, das Hocheegg, den Klingspitz und über die Marbachhöhe und Eggeralm hinunter nach Hintermoos. Eine traumhafte Gratwanderung für Konditionsstarke, die 1.700 Höhenmeter und 10 Stunden Gehzeit packen! Die mehr als 1.000 Höhenmeter zur Schwalben-

Das, was wir haben, genügt uns vollkommen; alles drüber hinaus brauchen wir nicht.

Der Huberwirt (Bild Mitte) in seinem Reich: der 300 Jahre alte Hütte auf der Huberalm.



HOCHKÖNIG



Auf der Marbachhöhe ist der lange Grat-Marathon fast geschafft – nun heißt es absteigen nach Hintermoos.

» wand hinauf sind das Anstrengendste an dieser Wandertour. Wer den Gratbogen aber einmal erreicht hat, hat's geschafft und darf sich auf eine Panorama-Promenade der Sonderklasse freuen. Je höher wir kommen, desto sauberer wird der Himmel und gibt Gipfel um Gipfel preis. Auf der Oberstegalm durchstoßen wir endgültig das Nebelmeer: rechts der Hundstein, über uns die Schwalbenwand, um uns leicht gewelltes Weideland, dazwischengestreut kleine Almhütten, Tümpel, Dolinen und felsige Steilstufen, die wir überwinden müssen. Zu unseren Füßen Kräuter, die wir dank Susis Lehrwanderung nun leichter zuordnen können. Immer wieder sind die Warnpfeife von Murmeltieren zu vernehmen. Was gibt es Schöneres für Weitenwanderer!? Durch einen Felsdurchschlupf und einen kurzen steilen Aufschwung gelangen wir auf den Gipfel der Schwalbenwand.

Rings um uns nichts als Panorama und der Tanz der Wolken – ein Feinschmecker-Festival für Genusswanderer.

Das schwerste Teilstück der heutigen Tour liegt hinter uns, von nun an heißt es nur mehr schauen, flanieren und das Bergleben genießen. Den Weiterweg gibt nun bis zur Marbachhöhe der formschöne, nie schwierige Grat vor. Der fungiert auch als Wetterscheide. Traumhaft schön geht es über den Wiesenkamm. Nach einer halben Stunde stehen wir am Schönwieskopf, dem zweiten Gipfel heute. Rings um uns nichts als Panorama und der Tanz der Wolken – ein Feinschmecker-Festival für Genusswanderer! Nach dem Ochsenkopf geht es auf die Zielgerade. Ein Joch noch, ein steilerer Hang und wir stehen auf dem höchsten Gipfel des Tages, dem Hundstein (2.117 m). Der höchste Grasberg Europas wartet mit einer großen Hütte, dem Stutzerhaus, und einem unvergleichlichen Panorama auf: von den Niederen und Hohen

Tauern (Hochalm spitze bis Großvenediger), dem Dachstein, dem Hochkönig, dem Steinernen Meer bis zum Wilden Kaiser reicht der Blick.

Bekannt ist das Stutzerhaus auch wegen des berühmten „Hundstoa-Ranggelns“, das alle Jahre im Sommer stattfindet und dessen Wurzeln bis ins 14. Jahrhundert zurückreichen. Vor Hunderten Zusehern wird um die Fahne des „Hagmoar“ gerangelt, wobei jeweils zwei Kontrahenten versuchen, sich zu Boden zu ringen. Um diesen Titel dürfen allerdings nur Salzburger kämpfen. Das ist Tradition. Einmal „Hagmoar“ (= „Meister einer Siedlung“) sein, ist der Traum jedes Salzburger Rangglers.

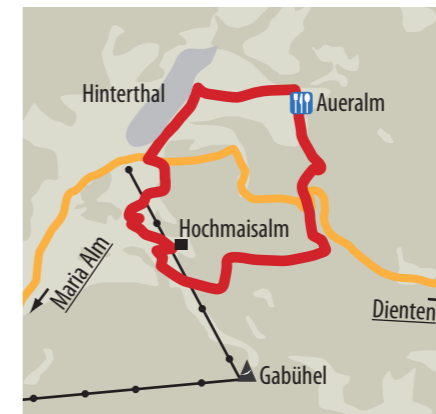
Wir selbst hingegen rangeln mit unserer Kondition, die noch drei Stunden halten muss: Am Arnweg steigen wir zum Hundsteinsee hinunter und über Wiesengrabe aufs Hochegg (auch Hochkasern, 2.017 m) und die Klingspitze. Auf der Marbachhöhe endet nach fast 5 Stunden der Gratmarathon und beginnt der lange Abstieg zur Eggeralm hinunter und weiter nach Hintermoos. «



LAND DER BERGE
SERVICE
AUSGABE 1-2|17

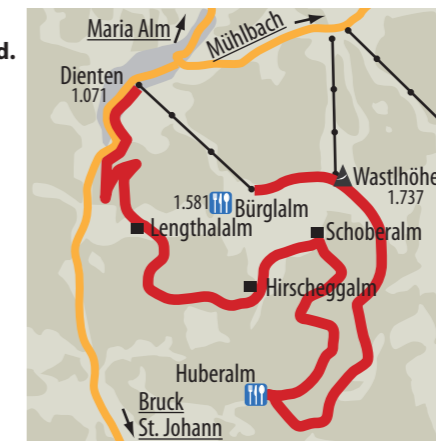
Kräuterwanderung zur Aueralm ▲↑↓380 → 7 km ⌚ 3 Std.

Charakter: leichte Wanderung
Ausgangspunkt: Hinterthal
Route: Hinterthal (1.016 m) – Hochmaisalm (1.310 m) – Weg 34 bzw. 34A – Aueralm – Hinterthal
Einkehrmöglichkeit: Aueralm



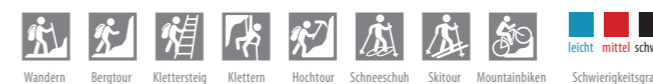
Huberalm ▲↑270 ↓870 → 13 km ⌚ 4 Std.

Charakter: leichte Wanderung
Ausgangspunkt: Dienten (Seilbahn-Talstation)
Route: Dienten (1.071 m) – Bürglalm (1.581 m) – Wastlhöhe (1.737 m) – Weg 60A – Huberalm (1.422 m) – Weg 61 – Schoberalm – Hirscheggalm (1.276 m) – Lengthalalm – Dienten
Einkehrmöglichkeit: Bürglalm, Huberalm



Schwalbenwand – Hundstein ▲↑↓1.700 → 28 km ⌚ 10 Std.

Charakter: sehr lange Wanderung mit großem Höhenunterschied, aber ohne technische Schwierigkeiten
Ausgangspunkt: Unterberg
Route: Unterberg – Mitterstegalm (1.144 m) – Brunnkopf – Schwalbenwand (2.011 m) – Schönwieskopf (1.994 m) – Hundstein (Stutzerhaus, 2.117 m) – Hundsteinsee – Hochegg (Hochkasern, 2.017 m) – Klingspitze (1.988 m) – Marbachhöhe (1.814 m) – Eggeralm (1.199 m) – Hintermoos (979 m, von hier per Bus nach Unterberg zurück)
Einkehrmöglichkeit: Stutzerhaus
Karte: freytag & berndt WK 103, 1:50 000
Einkehrtip: Land- und Wanderhotel Schafhuber in Maria Alm-Hinterthal (www.landhotel-schafhuber.at)
Infos: www.hochkoenig.at



MARIA ALM
DIENTEN
MÜHLBACH



DAS SOMMER MEINES LEBENS GEFÜHL



www.hochkoenig.at/#hochkoenig

