

Heilung in der Höhe

In den Allgäuer Bergen wächst gegen fast jedes Wehwehchen das richtige Kraut. Nach einer Wanderung mit Pflanzenkundlerin Adelheid Lingg schmerzen die Füße, aber die Seele ist gesund

Vom Gipfel des Nebelhorns in 2224 Meter Höhe blickt der Wanderer auf 400 weitere Gipfel



Durch den Hirschbachtobel bahnt sich ein Gebirgsbach seinen Weg über Fels und Stein



Die Allgäuer Alpen mit ihren saftigen Kräuterwiesen sind für die Rinder das, was für den Menschen ein 3-Sterne-Restaurant ist

Alfred Rothmayer arbeitet seit 32 Jahren als Rinderhirte. Für den 51-Jährigen der schönste Beruf der Welt – zumindest wenn die Sonne scheint



Die Früchte der Eberesche, auch Vogelbeeren genannt, sind in gekochter Form nicht giftig und wohltuend bei Heiserkeit





Adelheid Lingg zupft behutsam an den Blättern der Meisterwurz. Diese Heilpflanze stärkt die Abwehrkräfte und hilft bei Asthma und Magenbeschwerden



Aus den Bergkräutern bereitet die Pflanzenkundlerin Tinkturen und Elixiere zu



HÖHENWEG

Länge und Gehzeit: 9 km; 4,5 Std.

Charakter: schmale Pfade, oft mit Geröll bedeckt, Trittsicherheit erforderlich

Landschaft: Gipfelpanorama, Felsen, Bergseen

Das Erste, was nach Alpenluft und Kuhglockenklang die Sinne beflügelt, ist der Ausblick. 400 Gipfel sollen von hier oben zu sehen sein. „Das hat man nur auf dem Nebelhorn“, sagt meine Begleiterin stolz. Zum Nachzählen fehlt allerdings die Zeit. Denn Frau Lingg hat viel vor. Forsch geht sie los. Der erste Tag beginnt bei leichtem Wind und 30 Grad im Tal, macht immer noch deutlich mehr als 20 Grad in der Höhe. Heiß genug, wenn man schattenlos und stundenlang unterwegs sein wird. Das erste Teilstück führt durch Geröll. Die Aussicht ist majestätisch, linker Hand erheben sich Kleiner und Großer Daumen, die zu den höchsten Punkten der Republik gehören. Der Weg selbst ist nicht ohne. „Der Fels“, sagt Adelheid Lingg eindringlich, „wirft dich zurück bis auf die Knochen.“ Soll heißen, hier geht's an die Substanz. Vor der geistigen Erholung steht die

Lingg. Schon einige ihrer Seminarteilnehmer hätten hier oben begonnen, ihr Leben zu ändern. Es sei so, dass viele ihre Sicht ganz eng gemacht hätten, „denn nur auf diese Weise kann man in der Stadt mit ihren künstlichen Farben, Formen und Gerüchen überleben“. Hier oben weite sich die Sicht wieder, nach und nach. Und das Beste: „Die Zellen speichern die gesunde Formen-, Duft- und Klangkraft. Selbst mitten in New York würde einem das nicht verloren gehen“, sagt Adelheid Lingg. Das Betanken der Seele hält also Monate vor.

Wir treffen Alfred Rothmayer. Ein drahtiger Mann mit Vollbart und Filzhut. Seit 32 Jahren ist er Hirte. Ein Mann, der sich im Sommer um die Kühe kümmert. Seit 47 Jahren ist er sommers fast täglich hier oben. Dabei ist er erst 51 Jahre alt. Das Leben in der Natur hat ihn geprägt. Er spricht, wie er aussieht: erdverwachsen und kernig. Und er habe, natürlich, „den schönsten Beruf der Welt“, sagt er. Bei schönem Wetter. Nebel und Regen gibt es hier oben aber auch. Und dann sei es „brutal“. Dann kommt Rothmayer abends um zehn Uhr nach 14 Stunden Arbeit nach Hause, durchtränkt bis auf die Knochen, und flucht, weil er den schlimmsten Job der Welt hat.

Die Naturführerin zupft derweil Bergschnittlauch, der zehnmal intensiver schmeckt als der herkömmliche vom Gemüsestand in der Stadt. Sie lässt mich Scheidenwollgras betasten, das weicher ist als Daunenfedern. An einem Bergbach soll ich das Wasser spüren, es mir auf Hand und Wade reiben. Einfache Dinge, die die Menschen unten im Tal längst vergessen haben. Oder nie gelernt. Ich knabber am Gelben Enzian, der „Ginsengwurzel der Alpen“, aus der auch der berühmte Schnaps gebrannt wird, probiere Alpenampfer, der leicht zitronig schmeckt und in geringen Mengen sehr erfrischt. Ich erfahre auch, dass Bergsalweide ein hervorragender Wundverband ist, lerne, die Finger vom Blauen Eisenhut zu lassen, denn der heißt nicht umsonst „Witwenkraut“. Getrocknet und zerrieben kann er wie Arsen wirken. Wir sehen einen Adler kreisen. „Schön, dass du rausgekommen bist!“, ruft Adelheid Lingg dem Vogel zu.

Aber die Wanderung zehrt. Für Ungeübte ist es hart, dieses ständige Auf und Ab über Fels und Stein. Eine Oase ist der Koblattsee, den wir nach einiger Zeit erreichen. Er ist so klar, dass sich sein

Die Zellen speichern die gesunden Düfte und Klänge: Das Betanken der Seele hält Monate vor

Aufreibung, körperlich und seelisch. Später, im satten Waldgrün, wird wieder aufgeladen. Meine Begleiterin entdeckt etwas am Wegesrand. Sie zupft eine Blüte ab und drückt sie mir in die Hand. „Ruhig mal kauen“, sagt sie. Es ist eine Felsglockenblume, die nach nichts schmeckt. Vieles werde ich während der nächsten Tage zum ersten Mal in meinem Leben probieren.

Bizarre Formen zeichnen sich gegen den blauen Himmel ab. Ab und zu pfeift ein Murmeltier, Geröll und Disteln schmücken die Gegend. Noch etwas erfahren wir in dieser Höhe. „Wenn der Blick über die Gipfel schweifen kann, erhöht das den Einblick in unsere Talente“, sagt Frau

TEXT: Detlef Dreßlein
FOTOS: Jens Schwarz

Denn wir stehen oben, hoch über Deutschland, auf dem Nebelhorn. 2224 Meter über dem Meeresspiegel. An die 100 Kühe sorgen mit ihren Glocken für einen beruhigenden Klangteppich. Es sind die am höchsten weidenden Rinder Deutschlands. Nirgendwo sonst gebe es in dieser Höhe derart saftige Nahrungsmittel für sie. Das zeuge von Fruchtbarkeit, sagt die Naturführerin. So ist das Allgäu: „Es gibt kaum eine vergleichbare Region, diese Mischung aus offenen Freiflächen, Wäldern, Bergseen und Tobelbecken und dazu dieses satte Grün. Das schenkt unserer Seele Schönheit und Heilung.“

Was man über die Kräutereexpertin lesen kann, macht ein wenig Angst. Von energetischen Kraftwegen ist die Rede, von Naturgeistern, und in weniger charmanten Berichten stehen Ausdrücke wie „Kräuter-

hexe“. Auf ihrer Website bietet sie Japanisches Heilströmen und die Antlitzdiagnose nach Dr. Hickethier an. Sie folgt der Lehre der Geomantie, die besagt, dass die Erde keine Materie sei, sondern ein „energetisches Gewebe“. Das mag man glauben oder nicht, aber dass ein gewisses „Zurück zur Natur“ nichts Verquast-Esoterisches sein muss, wird zu beweisen sein. Und sich als wahr herausstellen. Drei Tage mit einer kräuterkundigen Naturführerin im Allgäu bedeuten drei Wanderungen in ebenso vielen Höhenlagen. Wir beginnen ganz oben. Denn runter kommt man immer – mehr oder weniger.

Das sie einem mit Quantenphysik kommt, hätte ich nicht erwartet. Aber: „Die Welt besteht aus schwingenden Feldern. Außer der stofflichen gibt es noch viele andere Dimensionen des Lebens“, zitiert Adelheid Lingg einen Leitsatz aus jenem hochwissenschaftlichen Teilbereich. Irgendwann spricht die 54-Jährige auch von Naturgeistern und kosmischer Strahlung, doch das ist okay.



Rinderhüten liegt in der Familie: Judith Rothmayer tritt in die Fußstapfen ihres Vaters Alfred und kümmert sich darum, dass die Tiere genug zu fressen finden. Das Gelbe Springkraut wirkt in Cremes und Salben heilend auf die Haut



Berggumpen sind die Jacuzzis der Natur. Im Hirschbachtobel finden sich gleich mehrere dieser steinernen Becken. Adelheid erfrischt sich im kalten Wasser, bevor wir weiter zur Hirschalpe wandern

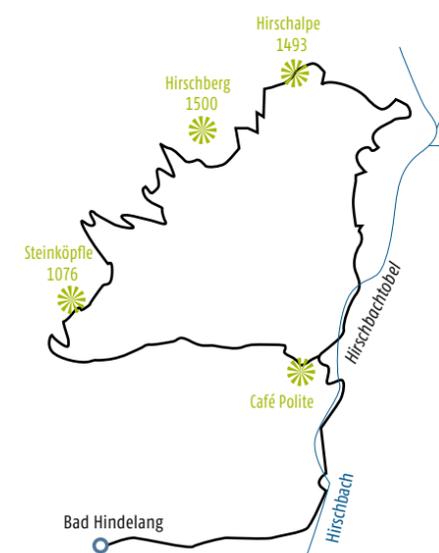
Wasser bedenkenlos trinken lässt. Ich fülle die Wasserflasche auf und trinke sie sofort zur Hälfte leer. Man kann Wasser tatsächlich schmecken. Weich, kühl, aromatisch – es ist das beste Wasser, das ich je getrunken habe. Danach wird es wieder anstrengend, denn der Weg zur Schwarzenberghütte fällt meist steil ab. Wer trittsicher ist, legt binnen einer guten Stunde fast 500 Höhenmeter zurück. Da glühen die Fußsohlen, und ich wünsche mir Knöchel aus Gummi. Den Rest der ersten Tour verlegen wir auf den nächsten Tag. Denn eine Antlitzanalyse bei mir ergibt: Ich bin am Ende.

Es war die richtige Entscheidung. Denn so können wir den Sommerweg in der Morgensonne absolvieren. Der Sommerweg, der von der Schwarzenberghütte hinunter zur Straße führt, orientiere sich an den Pfaden des Wilds, das sich stets den

Wurzeln kreuzen den Weg, Farn wuchert auf den Pfaden. Wenn plötzlich ein gnomenhafter Erdgeist aus dem Gebüsch hüpfte, es würde niemanden wundern

energetisch besten Weg suche, sagt Lingg. Ein uriger Märchenwald, schattig, dicht bewachsen. Viele Wurzeln kreuzen den Weg, Farn wächst in allerlei Größen. Immer wieder sehen wir Ameisenhaufen am Wegesrand. Auch die siedelten sich an Kreuzungen von Kraftwegen an. Genauso sei an Bäumen, die abenteuerliche Verwachsungen und manchmal zwei Stämme haben, zu erkennen, wie viel Energie hier im Boden stecke. Und tatsächlich: An diesem Weg würde es nicht verwundern, wenn ein gnomenhafter Erdgeist aus dem Gebüsch hüpfte.

Hier wirken andere Kräfte als oben zwischen Stein, Geröll und Murmeltieren. Hier wirkt die Kraft des „Grüns“. Die Morgensonne schießt ein paar Strahlen durch die Baumkronen und lässt manche Flächen in 50 Grüntönen leuchten. „Grün ist die Farbe, die heilt und ausgleicht, die für Lebendigkeit steht“, sagt Adelheid Lingg, „wenn man durch Naturgrün geht, wird der Organismus regeneriert.“ Das kann ich bestätigen – auch ohne dass ich Energieströme spüre.



WASSERWEG

Länge und Gehzeit: 9 km; 4,5 Std.
 Charakter: schmale, steile Wege und Klettersteige, bei Regen rutschig, breite Pfade
 Landschaft: Schluchten mit Wasserfällen, Felsen, Wald und freie Wiesen

Die zweite Wanderung bestimmen die Kraft und die Schönheit des Wassers. Ich ignoriere die reibenden Blasen im Schuh und marschiere tapfer von Bad Hindelang aus zum etwas oberhalb liegenden Café Polite. Eine jahrzehntealte Gaststätte, von der sich ein wunderbarer Ausblick bietet. Den darf ich aber nicht weiter auskosten, denn es geht flugs in Richtung Hirschalpe. Der Weg beginnt mit dem Gang durch den Hirschbachtobel. Ein Tobel ist ein trichterförmiges Tal, das einen schluchtartigen

Ausgang hat. Links und rechts wölben sich die Felsen, und mitten hindurch wirbelt der Bach in vielen Windungen, Wasserfällen und Gumpen. Letztere sind die Jacuzzis der Natur, steinerne Becken, durch die das Wasser läuft und in denen es sich planschen lässt. Die Aussicht auf die Gegend um Bad Hindelang ist inklusive.

Aber am ersten Wasserfall bleiben wir einfach nur stehen. Das Wasser rauscht gleichmäßig, die Luft ist angereichert mit mikroskopischen Tropfen. „Bei großer Müdigkeit“, sagt meine Begleiterin, „sollte man einfach eine Weile dem Wasserfall zuschauen – das bringt so viel wie ein paar Stunden Schlaf.“ Wir steigen los, ein gelbes Warnschild fordert „Trittsicherheit“, was dem Flachländer ein mulmiges Gefühl in den Magen zaubert. Denn es geht steil bergab. Irgendwo hier hat Adelheid —>



Auf der Alpe Niederschwande am Rottachberg melkt Adelheids Sohn Michael die Kühe

Lingg auch die „energiereichste Stelle der ganzen Gegend“ ausgemacht.

Was sich heute lerne, ist der Blick nach oben, zu den Bäumen. Der Ahorn sei „leicht, lustig, in verschiedenen Leuchttönen“, während die Eberesche fast „asiatische Gelassenheit“ ausstrahle. Gleich daneben eine Kiefer, „schwer, dunkel, Sicherheit gewährend“. Meine Begleiterin liebt Flora und Fauna. Gestern fragte sie ein weit entfernt aufgeregtes pfeifendes Murmeltier: „Ja, Kerle, was hast’ denn?“ Heute umkreist uns eine Weile ein Schmetterling. Frau Lingg scheint ihn zu kennen: „Ja, grüß dich“, sagt sie. Auf halber Strecke verlassen wir die Klamm und gehen weiter durch Wald und über Wiesen bis hinauf zur Hirschalpe. Der Blick von dort braucht keine esoterische Erklärung. Wer hier nicht entspannt, dem ist kaum zu helfen.



WIESENWEG

*Länge und Gehzeit: 7 km, 2 Std.
Charakter: barfuß über Wald- und Wiesenpfade,
asphaltierte Straßen
Landschaft: Laubwälder, sanfte Hügel, Dörfer*

Der Rottachberg ist ein rund acht Kilometer langer, frei stehender Höhenzug mit offenen Laubwäldern. Auf der einen Seite gewährt er einen Blick ins Illertal, auf der anderen auf die Allgäuer Alpen. So weit die offizielle Umschreibung. Tatsächlich ist der Rottachberg ein gigantischer Drache. Wir erklimmen ihn, an diesem dritten Tag, da die Knochen schon schwer und die Blasen aufgegangen sind. Aber anders als am ersten Tag im ruppigen Hochgebirge wellt sich die Landschaft herrlich sanft, grün, satt und spielerisch. Die Bäume scheinen



Die Blütenessenz des Schwalbenwurzens beruhigt

zu tanzen. Hier herrscht Leichtigkeit, und deshalb läuft Frau Lingg diesen Weg am liebsten barfuß.

Wir stehen auf dem Drachen. Es gibt Stellen am Rottachberg, da glaubt man, der Rücken, die Wirbelsäule oder die Schulter eines Fabelwesens seien zu sehen. Auf dem imaginären Schädel hockt die Ruine Vorderburg. Das ist der ehemalige Stammsitz der von Rettenbergs, eines mittelalterlichen Adelsgeschlechts, das um 1350 mangels männlicher Nachkommen mit Heinrich von Rettenberg ausstarb. Am 12. September 1562 brannte die Burg ab, weil eine betrunkene Köchin beim Kuchlebacken nicht aufgepasst hatte. Heute stehen nur noch zwei Mauern.

Viel spannender ist deshalb der beooste Stein, etwa so groß wie ein Zweiersofa, den wir einige Meter zuvor passiert



Gipfelkreuz des Nebelhorns, dahinter ragt der Hochvogel in den Himmel

haben. Flach und bäuchlings, sagt Adelheid Lingg, solle ich mich darauflegen, alle viere von mir strecken. Je länger ich da oben liege, wie ein Bärenjunges auf dem Rücken seiner Mutter, desto mehr scheine ich einzusinken in das Moos und den Granit. Und in den eigenen Körper, von dem sich langsam die Gedanken lösen. Der Waldgeruch ist würzig und intensiv. In jeder städtischen Wellnessoase müsste ich für dieses Gefühl ordentlich zahlen. Hier kann ich stundenlang liegen und aufatmen. Kostenfrei.

Wir kommen an Brackenberg vorbei, dort liegt der Hof, auf dem Adelheid Lingg 30 Jahre lang gelebt und gearbeitet hat. Bevor sie vor sieben Jahren das Wissen zum Beruf machte. Heute bewirtschaften ihr Ex-Mann und ihr jüngster Sohn den Hof. Sie lebt in einer Wohnung in Bolsterlang,

die mit ihren hellen Holzmöbeln nichts von einer Hexenküche hat. Frau Lingg hat zwar einst eine Banklehre absolviert, aber schon mit Anfang 20 wurde sie wegen ihrer besonderen Kenntnisse immer wieder zu Natur und Kräutern befragt. So fing das an mit den Seminaren, den Kräuterwanderungen und den vielen Salben und Tinkturen, die sie selbst herstellt, und den Büchern, die sie geschrieben hat. Heute bekommt sie Besuch von den unterschiedlichsten Menschen aus allen Generationen. Alle wollen wieder zur Ruhe kommen und lernen, was einst jeder wusste. „Man muss den Menschen wieder zeigen, was sie sehen, damit sie sehen, was sie sehen“, sagt Adelheid Lingg. Das sollte künftig doch gelingen. Das zu sehen, was man sieht.

—> Info Wandern ab Seite 44