MARIA ALM | DIENTEN | MÜHLBACH

HOCHKÖNIG
Der Gipfel der Gefühle

# KRÄUTERGE(H)FÜHLE
## AM HOCHKÖNIG

www.hochkoenig.at

# KRÄUTERFÜHRUNGEN UND WORKSHOPS

Die Region Hochkönig bietet Ihnen gemeinsam mit den Kräuteralmen den ganzen Sommer lang interessante Angebote und Workshops:

- Mittwoch: Wildkräuterführung am Obersteghof
- Donnerstag: Einführung in die Salben- und Cremeherstellung – Schnupperkurs am Obersteghof
- geführte Sonnenaufgangswanderung mit Almfrühstück lt. Wochenprogramm der Tourismusbüros
- geführte Kräuterwanderungen oder Workshops für Kinder und Jugendliche lt. Wochenprogramm der Tourismusbüros
- Auf Anfrage: Almfrühstück mit Einblick in die Käseerzeugung

Infos und Anmeldung in den Tourismusbüros oder der Hochkönig-Hotline +43 (0)6584 20388 mindestens einen Tag im Vorhinein.
Durchführung ab 5 Personen. Aktuelle Veranstaltungen und/oder Programmänderungen siehe www.hochkoenig.at

# RÄUCHERN
## MIT HARZEN UND KRÄUTERN

Einige Räucherrituale und Heilanwendungen werden bis heute gepflegt. Das wohl bekannteste Ritual in den alpinen Regionen ist wohl das „rachn geh“ in den zwölf Rauhnächten zwischen dem 21. Dezember bis zum 6. Jänner. In eine gusseiserne Räucherpfanne legt man Glut aus dem Herd und streut Weihrauch und fein zerhackte Kräuter darüber. Mit der Räucherpfanne voraus geht es dann durch Haus und Stall, um böse Geister zu vertreiben und Glück zu bringen.
Räuchern kann aber viel mehr. Die Räuchermischungen sollen reinigen, desinfizieren, vor allem aber eine segensreiche Wirkung haben, uns also das ganze Jahr hindurch begleiten. Welche Kräuter und Harze verwendet werden hängt vom Verwendungszweck der Räuchermischung ab. Grundsätzlich kann das Rauchwerk beliebig gemischt werden.
Stellen Sie sich selber eine Räuchermischung zusammen, die Sie auf eine Glücksreise begleitet: Basilikum, Eichenrinde, Heidekraut, Himbeere, Linde, Propolis, Melisse, Malve und Kamille. Für das Mischverhältnis ist Bauchgefühl und Kreativität gefragt, ganz nach dem Grundsatz: weniger ist oft mehr. Nur trockene Kräuter verwenden!

## ARBESREITALM

HOLLER

Maria Alm
+43 (0)6584 20 74 | +43 (0)664 211 99 43

Urige, über 350 Jahre alte Almhütte und eigene Bio-Landwirtschaft mit herrlichem Panoramablick zum Hundstein und Hochkönig in sonniger Lage. Naturgenuss pur aus Hollerblüten, Beeren, Blüten, Sirup, Likör und Almkräutergarten, Salate, Würste, Speck, Almkäse, Bauernbrot und Kuchen ... gemütlich entspannen und genießen.
Streicheltiere, Wasserbrunnen und Spielsachen für Kinder. Besuchen Sie uns auf unserer idyllischen, blumenreichen Alm!

### DER ALMER HOLLER-TEE*

**Inhaltsstoffe:** getrocknete Hollerblüten
**Anwendung:** Die Blüten verwendet man als Tee gegen Erkältungs- und Infektionskrankheiten.
**Teezubereitung:** Vier gehäufte Teelöffel Blüten mit ½ l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen – abseihen – man trinkt den Tee sehr warm und rasch.

## HINTERJETZBACHALM

BROMBEEREN

Maria Alm
+43 (0)680 140 66 66

Die Hinterjetzbachalm bietet einen wunderschönen Ausblick auf die Bergwelt. Hier wachsen Edelweiß und viele Bergkräuter.
Auf der Hinterjetzbachalm werden Sie mit selbsterzeugten Schmankerln und saisonalen Köstlichkeiten aus der Region verwöhnt.
Das Brot wird immer frisch auf der Alm gebacken. Eine schmackhafte Almjause, Säfte, Liköre sowie viele selbstgemachte Leckereien aus der Natur werden hier serviert. Hier wird auch gerne gesungen und musiziert.

Hinterjetzbachhof – Familienfreundlicher Bauernhof für Ihren preiswerten Urlaub.

### JETZBACHER GLÜCKSLIKÖR (BROMBEERLIKÖR) *

**Inhaltsstoffe:** frische Brombeeren, Kandiszucker, Korn
**Tipp:** Zubereitung auch mit anderen Beeren möglich, zB. Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren...

## MUSSBACHALM

KRÄUTERSALBEN

Maria Alm
+43 (0)664 126 81 63

Die nach alter Tradition geführte Almhütte bietet auf der Alm erzeugte Käsesorten, Butter, Buttermilch, frisch gebackenes Brot und Kuchen, sowie Speck und Wurst von der dazu gehörenden Landwirtschaft. Ein kleiner Kräutergarten und Kräuterprodukte ergänzen das reichhaltige Angebot.
Almfrühstück auf Anfrage mit Einblick in die Käseerzeugung.

### DIE BÖSE-STICHE-SALBE*

**Inhaltsstoffe:** Sonnenblumenöl, Spitzwegerich, Bienenwachs
**Wirkung:** Lindert den Juckreiz bei Insektenstichen.
**Tipp:** Frisches Spitzwegerich-Blatt gut gequetscht direkt auf die Stichwunde auflegen.

## OBERSTEGHOF

KRÄUTERWORKSHOPS UND KRÄUTERLADEN

Maria Alm | Stegen 27
+43 (0)680 40 33 800 | obersteghof.members.cablelink.at

Selbstgemachte Produkte aus Kräutern und Früchten. Verkauf nach Vereinbarung. Kein Ausschank. Produktverkostung möglich.

**Wildkräuter wiederentdecken und verwenden**
Mittwoch 16.00 Uhr: Wildkräuterführung – Pflanzen erkennen und Tipps über Verwendungsmöglichkeiten in der Volksheilkunde und im kulinarischen Bereich.
Dauer ca. 1,5 Std., € 10,--/Person, inkl. Getränk und Kursunterlagen.

**Naturkosmetik ganz leicht selber machen**
Donnerstag 16.00 Uhr: Einführung in die Salben- und Cremeherstellung. Gemeinsame Herstellung eines natürlichen Kräuterbalsams oder einer feinen Pflegecreme. Dauer ca. 1,5 Std., € 15,--/Person, inkl. Getränk, Kräuterbalsam und Rezept. (Für die Herstellung der Pflegecreme ergibt sich ein Aufpreis für Materialkosten.) Anmeldung für die Workshops erforderlich.

**WANDERFIT-FUSSBALSAM***
**Inhaltsstoffe:** Olivenöl, Lavendel, Rosmarin u.a. Kräuter, Kräutertinktur, Lanolin anhydrid, Bienenwachs, ätherische Öle
**Wirkung:** Lavendel beruhigt und entspannt, Rosmarin regt die Durchblutung an und beugt daher Muskelkater vor.

## STEINBOCKALM

KRÄUTERGOURMETS

Maria Alm | +43 (0)676 841008200
info@steinbockalm.at | www.steinbockalm.at

Traditionell und modern ist hier kein Gegensatz – zwei gemütliche, urige Hütten sind durch einen chilligen Bar- und Loungebereich miteinander verbunden.
Die große Panorama-Terrasse gewährt den Gästen herrliche Bergblicke.

### KLEINES KOCHBUCH *

Gourmet auf der Alm – gekocht wird mit Kräutern aus dem Garten und der Natur: Knödel-Carpaccio mit Bergkräuter-Frischkäsecreme, Erdäpfel-Thymiansuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen, geschmorten Schulterscherzel vom Pinzgauer Rind auf Kräuterpolenta und Karottengemüse, Parfait von der wilden Bergminze auf hausgemachtem Preiselbeerröster.

## WASTLALM

LÖWENZAHN

Maria Alm
+43 (0)6584 2125 | +43 (0)664 860 68 64

Kleine, aber feine Alm mitten im Wandergebiet Aberg-Hundstein. Schöne Aussichtsterrasse, uriges Kaminstüberl, Kinderspielplatz, beliebtes Ziel bei Wanderern und Bikern. Die Wirtsleute Klaudia und Sepp bemühen sich, ihre Gäste je nach Jahreszeit mit frischen Kräutergerichten und anderen Spezialitäten zu verwöhnen. Auf Wunsch verraten wir auch gerne das eine oder andere Rezept zum Nachkochen. Mittwoch, Freitag und Sonntag gibt es frische Bauernkrapfen.

Besuchen Sie unser neues Appartementhaus!
www.schmiedfeld.at

### ALM-LÖWENZAHNHONIG (SIRUP)*

**Inhaltsstoffe:** Löwenzahnblüten, Wasser, Zitronenscheiben, Zucker/Rohzucker
**Tipp:** Geeignet zum Süßen von Tees und Joghurt sowie als Brotbelag auf dem Frühstücksbrot.

## HOLEN SIE SICH DIE KRAFT DER HOCHKÖNIG ALMKRÄUTER NACH HAUSE

Sammeln Sie nicht nur das Wissen rund um die Kräuter, sondern auch die Aufkleber für Ihren Kräuterpass, die Sie für den Erhalt Ihrer eigenen Kräuterkiste brauchen.

### WAS HÄLT DIE KRÄUTERKISTE FÜR MICH BEREIT?

Die Hochkönig Kräuterkiste ist ein kleines Eldorado für Kräuterliebhaber. Entdecken Sie darin die Vielfalt der Natur und lassen Sie sich inspirieren von der Böse-Stiche-Salbe, dem Almer Holler-Tee, dem Jetzbacher Glückslikör, dem Almer-Löwenzahnhonig (Sirup), dem Wanderfit Fußbalsam, dem Dientner Brennesselsirup, der Grünegger Arnika-Tinktur, dem Johanniskraut-Öl „Herrgottsblut“, dem aromatischen Mühlbacher Kräutersalz, dem Mühlbacher Fußsalz, dem Heidelbeeressig, der Heumilch-Kräuterseife“ und dem kleinen Kräuteralmkochbuch.

### WIE BEKOMME ICH DIE KRÄUTERKISTE?

Die Hochkönig Kräuterkiste ist nicht käuflich zu erwerben, sondern zu „erwandern“! Sie brauchen dafür sieben Marken in Ihrem Kräuterpass, die Sie auf den Kräuteralmen bekommen. Den vollen Pass tauschen Sie dann ganz einfach auf den Kräuteralmen oder in den Tourismusbüros (Maria Alm, Dienten und Mühlbach) gegen Ihre wohlverdiente Kräuterkiste ein. Pro Familie gibt es einen Kräuterpass und eine Kräuterkiste. So kann das Wissen rund um die Kräuter auch zu Hause blühen!
Die Schätze der Hochkönig Kräuterkiste sind mit einem * gekennzeichnet.

HOCHKÖNIG
Der Gipfel der Gefühle

# KRÄUTERALMPASS

Ausgezeichnet mit dem Zipfer Tourismuspreis
und dem Salzburger Regionalitätspreis

Kräuterwandern am Hochkönig

# KRÄUTERALMPASS

**AUFKLEBER BITTE HIER AUFKLEBEN LASSEN:**

ARBES-REITALM

STEIN-BOCKALM

DIENT-ALM

HINTER-JETZBACH-ALM

WASTLALM

PRONEBEN-ALM

MUSS-BACHALM

BÜRGL-ALM

SCHWEIZER-HÜTTE

OBER-STEGHOF

GRÜNEGG ALM

TIER-GARTEN-ALM

KÖNIGS-BERGALM

**PERSÖNLICHER KRÄUTERALMPASS VON**

Vor-, Nachname

Straße, Hausnummer

Land, PLZ, Ort,

E-Mail

Datum, Ort

Stempel Einlösestelle

Pro Familie sind ein Pass und eine Kräuterkiste erhältlich!
Die Hochkönig Kräuterkiste ist nicht käuflich zu erwerben. Die Hochkönig Kräuterkiste bekommen Sie auf den Kräuteralmen oder in den Tourismusbüros, mit mindestens sieben gesammelten Aufklebern im Kräuteralmpass. Die einzelnen Aufkleber erhalten Sie auf der jeweiligen Kräuteralm bei einer Hüttenjause oder deren Gegenwert. Erhältlich, solange der Vorrat reicht.
Änderungen und Satzfehler vorbehalten.

## DIE KRAFT DER KRÄUTER

Unsere Großmütter haben noch Kräuter und Gewürze selbst angebaut, gesammelt und schließlich geerntet. Daraus stellten sie dann Tees, Einreibungen, Salben u.v.m. her, um Krankheiten zu kurieren und Verletzungen zu lindern. Bis heute schätzt man trotz Fortschritts die Kraft der Kräuter.
Die Wirksamkeit der Heilpflanzen beruht auf der Besonderheit ihrer Inhaltsstoffe. Eine Heilpflanze enthält nie nur einen einzigen Wirkstoff, sondern eine ganze Reihe. Und das, bei richtiger Anwendung, ganz ohne Nebenwirkungen.

## BÜRGLALM

KRÄUTERSIRUPE

Dienten | +43 (0)6461 380
www.buerglalm.at

Herzliche Gastfreundschaft und eine mit viel Liebe zum Detail eingerichtete Hütte erwartet sie auf der Bürglalm. Eingebettet in saftige Almwiesen, mit einem herrlichen Panoramablick „ hoch oben und doch so nah“.
Die Wildkräuter, die Bio- Milch von unseren glücklichen Almkühen und das Fleisch vom „Pongauer-Wild“, inspirieren uns immer wieder zu köstlichen selbstgemachten Kreationen.

### DIENTNER ALMSIRUP*

**Inhaltsstoffe:** junge Brennnesselspitzen, Zitronensäure, Wasser, Biozitronen, Feinkristallzucker
**Zubereitung:** Sirup mit Wasser oder Mineralwasser 1:6 verdünnen. Mit einem Minzeblättchen und einer Zitronenscheibe ergibt es ein erfrischendes Sommergetränk.
Köstlich auch als Aperitif mit Prosecco oder Sekt!

## GRÜNEGG ALM

KRÄUTERTINKTUREN

Dienten | +43 (0)6461 306
info@gruenegg.at | www.gruenegg.at

Genießen Sie auf der Terrasse die wunderschöne Aussicht mit einem herrlichen Blick auf das Hochkönigmassiv. Die Jausenstation bietet zusätzlich noch verschiedene Besonderheiten, wie ein denkmalgeschütztes Bauernhaus aus dem Jahre 1506 (Museum) mit einer funktionstüchtigen Getreidemühle und einer Schnapsbrennerei. Unsere prämierten Brände und Liköre können in unserem Hofladen verkostet und erworben werden.

### GRÜNEGGER ARNIKA-TINKTUR *

**Inhaltsstoffe:** Arnikablütenblätter, Alkohol
**Anwendung:** Arnikaschnaps wird äußerlich angewendet bei: Blutergüssen, Desinfektion von Wunden, Ekzemen, Entzündungen durch Insektenstiche, Gelenkentzündungen, Hautentzündungen, Muskelkater, Prellungen.

## KÖNIGSBERGALM

KRÄUTERÖLE

Dienten | +43 (0)664 927 17 43 | +43 (0)6461 450
www.koenigsbergalm.at

Die liebevoll gestaltete Almhütte ladet ein zum gemütlichen Zusammensitzen, Essen, Genießen, Miteinander-Reden bei köstlicher Almjause mit feinen Schmankerln aus bäuerlichen Alm- und Hofprodukten. Die schöne Aussicht zum Bernkogel, Sonnblick und Hocharn umrahmt diesen „Almerer“. Der Aufstieg ist für Jung und Alt leicht zu bewältigen. Vor der Hütte können Sie gemütlich im Liegestuhl mit dem Himmel flirten, verzaubert von einer beeindruckenden Bergkulisse.

### JOHANNISKRAUT-ÖL „HERRGOTTSBLUT“ *

**Inhaltsstoffe:** Olivenöl, Johanniskraut
**Anwendung:** bei frischen, stumpfen Verletzungen, Blutergüssen, Drüsenschwellungen; als Hautpflegemittel (bei rauer Gesichtshaut); Einreibe-Tinktur bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischiasschmerzen, Rheumatismus. Vorsicht bei Anwendung in der Sonne!

## DIENTALM

HEUMILCHSEIFE

Mühlbach | +43 (0)6467 7342
www.dientalm.at

Die Dientalm, eine echte, traditionell biologisch bewirtschaftete Alm, liegt zwischen Mühlbach am Hochkönig und Dienten direkt am Dientnersattel auf 1400m. Sie können uns leicht zu Fuß erreichen oder wer müde Füße hat, kann direkt mit dem Auto zur Alm fahren. Bei schönem Wetter kann man in Ruhe die herrliche Landschaft genießen und sich mit erfrischenden selbst gemachten Säften und einer Alm- Jause mit selbst hergestellten Produkten (Butter, verschiedene Käsesorten , Buttermilch, Schotten und vieles mehr) stärken. Wenn das Wetter mal nicht gerade zum Wandern in einer herrlichen und einzigartigen Bergkulisse einlädt, kann man sich in der Hütte z.B. ein Haferl Kaffee und ein gutes Stück Kuchen schmecken lassen uns sich dabei in der gemütlichen Zirbnstub´n am eingeheizten Kachelofen wärmen.

### HEUMILCHSEIFE MIT KRÄUTERN *

handgemachte Naturseife mit Bio -Almheumilch und Kräutern aus biologischer Landwirtschaft

**Inhaltsstoffe:** Heumilch, gemahlene Heublumen, ätherisches Heublumenöl, Verschiedene Öle und Fette, Wasser, Salz

## PRONEBENALM

KRÄUTERSALZE

Mühlbach | +43 (0)6467 7676 | +43 (0)664 535 8375
www.proneben.at

Die atemberaubende Aussicht in das Bergdorf Mühlbach und auf das mächtige Hochkönigmassiv - ein Genuss! Für unsere kleinen Gäste gibt es einen Spielplatz und viele Tiere, Zwergschweine, Ziegen, Eseln, Katzen, Hasen, Kühe und Kälber, die für kurze Weile sorgen.
Besonderheit: Vom Paussbauer führt der „Weg der guten Gedanken“ auf einem romantischen Wanderweg auf die Pronebenalm.

### MÜHLBACHER KRÄUTERSALZ*

**Inhaltsstoffe:** naturbelassenes Steinsalz, getrocknete Garten- & Wildkräuter (Liebstöckl, Oregano, Estragon, Lauch, Salbei, Sellerie, Löwenzahn, Spitzwegerich, Giersch, Brennnessel sowie Blüten von Ringelblume, Kornblume und Rose in unterschiedlichen Mengen) Verschiedene Garten- und Wildkräuter mit naturbelassenem Steinsalz ergeben eine feine Würze für Aufstriche, Salate und Gemüsegerichte.

## SCHWEIZERHÜTTE

HEIDELBEERESSIG

Mühlbach | +43 (0)6467 7202
www.arthurhaus.at

Die Sennerei Schweizerhütte liegt auf 1500m. Man genießt einen atemberaubenden Blick auf die Mandlwände im Hochköniggebiet. Die zahlreichen Rohmilchkäsesorten sind einzigartig und laden zum Genießen ein. Auf jeden Fall lohnt es sich, den selbstgemachten Bergbauernmozzarella mit Heidelbeeressig zu probieren. Auch Kinder kommen in der Sennerei Schweizerhütte nicht zu kurz. Der Spielplatz und der Streichelzoo sorgen für jede Menge Spaß und mit etwas Glück zeigt sich auch unser Murmeltier Manfred.

**HEIDELBEERESSIG ***

**Inhaltsstoffe:** Heidelbeeren, Gärungsessig von frischen Äpfeln

## TIERGARTENALM

FUSSSALZ

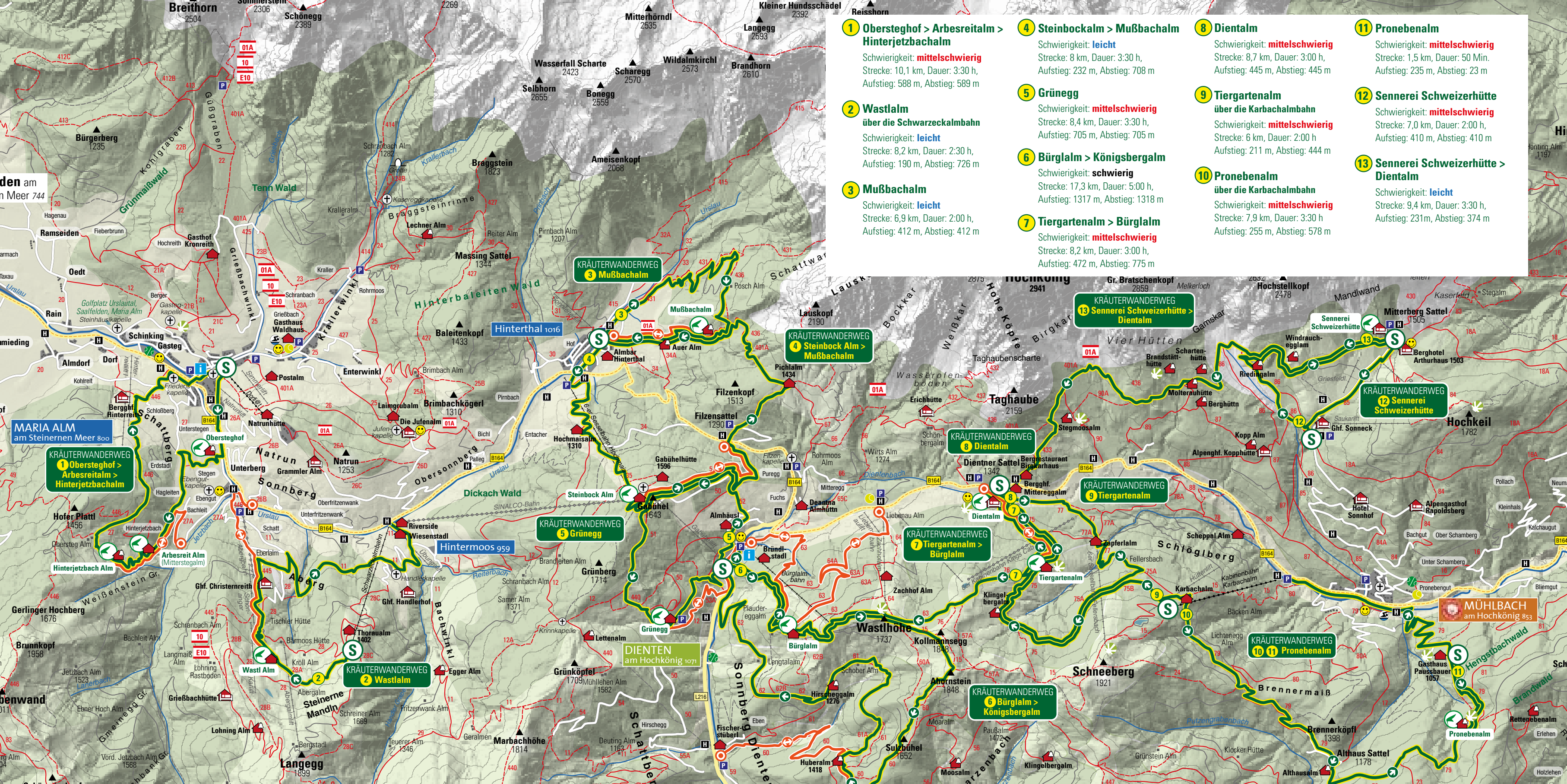
Mühlbach | +43 (0)664 497 23 58
info@tiergartenalm.at | www.tiergartenalm.at

Seit rund 30 Jahren verzaubert die Tiergartenalm in Mühlbach am Hochkönig die Gäste von nah und fern. Gelegen auf 1540 m bietet die einzigartige Alm Sommer wie Winter einen lauschigen Platz für eine besondere Auszeit in luftigen Höhen und Genuss für alle Sinne.
... Emotionen erleben

**MÜHLBACHER „FUSSSALZ“***

**Inhaltsstoffe:** Salz, Kräuter wie Rosenblüten, Malvenblüten, Schachtelhalm, Salbei, Lavendelblüten.

**Anwendung:** 1 EL Fußbadesalz in heißem Wasser auflösen. Für müde Beine, wirkt auch gegen Schweißfüße!




**1 Obersteghof > Arbesreitalm > Hinterjetzbachalm**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 10,1 km, Dauer: 3:30 h,
Aufstieg: 588 m, Abstieg: 589 m

**2 Wastlalm**
**über die Schwarzeckalmbahn**
Schwierigkeit: leicht
Strecke: 8,2 km, Dauer: 2:30 h,
Aufstieg: 190 m, Abstieg: 726 m

**3 Mußbachalm**
Schwierigkeit: leicht
Strecke: 6,9 km, Dauer: 2:00 h,
Aufstieg: 412 m, Abstieg: 412 m

**4 Steinbockalm > Mußbachalm**
Schwierigkeit: leicht
Strecke: 8 km, Dauer: 3:30 h,
Aufstieg: 232 m, Abstieg: 708 m

**5 Grünegg**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 8,4 km, Dauer: 3:30 h,
Aufstieg: 705 m, Abstieg: 705 m

**6 Bürglalm > Königsbergalm**
Schwierigkeit: schwierig
Strecke: 17,3 km, Dauer: 5:00 h,
Aufstieg: 1317 m, Abstieg: 1318 m

**7 Tiergartenalm > Bürglalm**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 8,2 km, Dauer: 3:00 h,
Aufstieg: 472 m, Abstieg: 775 m

**8 Dientalm**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 8,7 km, Dauer: 3:00 h,
Aufstieg: 445 m, Abstieg: 445 m

**9 Tiergartenalm**
**über die Karbachalmbahn**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 6 km, Dauer: 2:00 h
Aufstieg: 211 m, Abstieg: 444 m

**10 Pronebenalm**
**über die Karbachalmbahn**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 7,9 km, Dauer: 3:30 h
Aufstieg: 255 m, Abstieg: 578 m

**11 Pronebenalm**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 1,5 km, Dauer: 50 Min.
Aufstieg: 235 m, Abstieg: 23 m

**12 Sennerei Schweizerhütte**
Schwierigkeit: mittelschwierig
Strecke: 7,0 km, Dauer: 2:00 h,
Aufstieg: 410 m, Abstieg: 410 m

**13 Sennerei Schweizerhütte > Dientalm**
Schwierigkeit: leicht
Strecke: 9,4 km, Dauer: 3:30 h,
Aufstieg: 231m, Abstieg: 374 m

**HOCHKÖNIG TOURISMUS GMBH**
Am Gemeindeplatz 7
5761 Maria Alm

+43 (0)6584 20 388
region@hochkoenig.at

HOCHKÖNIG
*Der Gipfel der Gefühle*

**www.hochkoenig.at**

creatina.at | Fotos: fotolia.at, Privat, Hochkönig Tourismus