

# Wanderbar bei jedem Wetter



Warum in die Alpen, die Eifel oder den Harz schweifen, wenn so viel „wanderbares“ Schleswig-Holstein direkt vor der Haustür liegt? Denn trotz aller Vorurteile der Hochlandwanderer bietet das Flachland zwischen den Meeren aufgrund seiner vielfältigen Landschaften durchaus reizvolle Wanderrouten. Die Initiative „Wanderbares Schleswig-Holstein“ verspricht zum Beispiel „Natur erwandern, Natur erleben“ in Marsch-, Moor-, Geest- und Seenlandschaften – und das wollten wir ausprobieren.

Anders als beim Wattwandern, könnte man meinen, würden die Füße trocken bleiben auf einer 14 km langen Wanderung entlang maleischer Knicks, zwischen Wiesen und Äckern und auf zugewachsenen alten Bahnstrecken zwischen Kirchbarkau und Stolpe. Normalerweise ist das auch so – nicht aber an dem ungewöhnlich nassen Augusttag, an dem wir uns auf den Weg machten.

Kirchbarkau liegt etwa 17 km südlich von Kiel. Und wie der Name schon sagt, hat das Dorf eine Kirche – sogar seit mehr als sieben Jahrhunderten. Wenn sich die rechte Wanderlust also wetterbedingt nicht einstellen will, bietet eine Kirchenbesichtigung eine lohnende und trockene Ablenkung. 1695 wurde die erste Kirche aus dem Jahr 1466 von Grund auf erneuert, erweitert und als Saalkirche in Backstein errichtet. Die historische Innenausstattung ist wirklich sehenswert, aber wir waren schließlich nicht zum Sitzen und Staunen hergekommen, sondern zum Wandern.

Unsere Route hatten wir auf der Webseite der Initiative „Wanderbares Schleswig-Holstein“ entdeckt. „Tourentipp 5: Die Heilkraft wilder Beeren“ führt von Kirchbarkau über Warnau und Nettelsee bis zum KräuterPark Stolpe. Auf der Webseite findet man auch eine ausführliche Wegbeschreibung, die lediglich an zwei oder drei nicht ganz eindeutigen Stellen durch eine



gute Landkarte ergänzt werden sollte. Nichtsdestotrotz kann man sich bei dieser Wanderung nur unwesentlich verlaufen.

Auf der Strecke zwischen Kirchbarkau und Warnau und wiederum von Nettelsee nach Seeberg und Scheidekate konnten wir auch nach über einem Jahrhundert noch einen Eindruck davon gewinnen, wie die Landschaft einst durch die Bahn erschlossen wurde. Erst 1911 war die hier verlaufende Bahnlinie Kiel – Bad Segeberg eingeweiht, aber bereits Ende 1961 wieder stillgelegt worden. Soweit wir es beurteilen konnten, ist die handwerkliche Umsetzung damals wirklich vorbildlich gewesen. Jedenfalls waren wir bei strömendem Regen sehr dankbar, dass die Drainage des ehemaligen Bahndamms auch heute noch hervorragend in Schuss zu sein scheint.

Die „Heilkraft wilder Beeren“ konnten wir unterwegs leider nur bedingt testen. Die Wege waren zwar von üppigen Brombeersträuchern mit saftig-süßen Beeren gesäumt, Pilze schossen aus dem Boden, und die Weißdorn- und Holunderbüsche waren voller Früchte. Allerdings war unsere Lust auf das Pflücken der Holunderbeeren stark vom Regen getrübt. Also gingen wir lieber weiter und beschäftigten uns etwas mit der Theorie: Früher war das Fällen von Holunderbäumen besonders für die abergläubische Landbevölkerung eine heikle

Sache, wusste meine Begleitung. Denn laut Volksglauben hausten in Holunderbäumen die guten Hausgeister. Im reifen Zustand enthalten die dunklen Beeren unter anderem viel Vitamin B und C, und ihr Saft ist ein beliebtes Hausmittel bei Erkältungen. Roh sollte man sie allerdings nicht essen.

Apropos Erkältung: Als wir schließlich im KräuterPark Stolpe ankamen, waren wir zwar klitschnass, gönnten uns dafür aber auch gleich zweierlei Belohnung: Im Café konnten wir uns bei Kaffee, Tee, heißer Schokolade und leckerem Kuchen trocknen, wieder aufwärmen und herrlich erholen. Und im Botanischen Garten mit über 600 verschiedenen Kräutern, einem kleinen Kräutermuseum und einem Kräuterladen fanden wir doch noch jede Menge Interessantes und Informatives rund um die Heilkraft wilder Beeren und heilender Kräuter – auch wenn der Weg dorthin wirklich stark an eine Wattwanderung erinnerte.

Andrew Craston



Ö: Aus Richtung Kiel fährt die Buslinie 410 wochentags stündlich und am Wochenende mehrmals täglich Richtung Bad Segeberg. Nach knapp 20 Minuten erreicht man die Bushaltestelle „Kirchbarkau“, wo die Wanderung beginnt. Die Rückfahrt startet ebenfalls mit der Buslinie 410 in Stolpe an der Haltestelle „Am Pfeifenkopf“.



\* Sommer in der  
Holsteinischen Schweiz



## Tipp 1

**Kräuterkurse**  
Neben dem Botanischen Garten, einem Kräutermuseum und -laden sowie dem Café „re-natur“ bietet der KräuterPark Stolpe auch Führungen, Vorträge, Workshops und Kurse über Kräuter als Lebens- und Heilmittel. Termine und Themen unter [www.kraeuterpark.de](http://www.kraeuterpark.de).



## Tipp 2

**Weißdorn**  
Die Blüten (Mai–Juni) oder Blätter kann man als Tee gegen leichte Herzbeschwerden trinken: einen Teelöffel pro Tasse nehmen und den Aufguss drei Minuten ziehen lassen. Davon drei Tassen täglich. Hilft auch bei hohem und niedrigem Blutdruck. Aus den Blüten und Früchten (Aug.–Sept.) kann man eine Anti-Stress-Tinktur herstellen, von der man dreimal täglich 20–50 Tropfen einnimmt.

## Tipp 3

**Holunderbeersaft**  
Stärkt die natürlichen Abwehrkräfte und beugt Erkältungen und Infektionen vor. Wirksam gegen Husten, Schnupfen und sogar Grippe – dank Flavonoiden, die in hoher Konzentration in Holunderbeeren vorkommen, sowie der Vitamine B und C. Vor dem Genuss die Beeren oder den Presssaft unbedingt kochen, da frische Beeren Erbrechen, Durchfall oder Magenbeschwerden verursachen.

## Tipp 4

**St. Katharinen, Kirchbarkau**  
In der historischen Dorfkirche mit ihrer wunderschönen Innenausstattung kommen Freunde der Kirchenmusik bei Konzerten an der Marcussen-Orgel (1852) sowie Kammer- und Chormusik auf ihre Kosten. [www.bko-barkau.de](http://www.bko-barkau.de)

