

## Kräuterwanderung im Berner Oberland

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie viele Pflanzen in der Natur uns als Nahrung dienen. Auf einer Exkursion über Felder, Wiesen, Wald und Gestein werden die Merkmale, die Verwendungsmöglichkeiten und Eigenschaften der Wildpflanzen erklärt. Mit allen Sinnen; Riechen, Schmecken, Sehen und Tasten werden die Wildkräuter wahrgenommen. Erlebe eine unvergessliche Reise durch die vielfältige Pflanzenwelt, erwecke dein Urwissen in der Natur und erlebe ihre Einzigartigkeit.

Viele Wildkräuter sind sehr gesund und stärken unser Wohlbefinden und die eigene Lebenskraft. Wissen über diverse Wildpflanzen, deren Heilwirkung sowie Tipps für die Zubereitung zu Hause wird vermittelt. Mit den gesammelten Pflanzen wird am Schluss ein leckerer Salat zubereitet und genossen.

In einer kleinen Gruppe wandern wir von der Bushaltestelle Schwanden Säge eine gemütliche Runde hinauf durch den Wald Richtung Blueme, dann weiter nach Tschingelallmi und wieder zurück zur Säge.

### Details der Wanderung:

- **Wann:** 28.05. und 04.06.2025, von 10 Uhr bis ca. 17 Uhr
- **Start/Ende:** Treffpunkt Bushaltestelle Schwanden Säge
- **Zeit:** 6 Stunden / Reine Marschzeit ca. 2 Stunden
- **Höhendifferenz:** ca. 280 m aufwärts und 280 m abwärts
- **Kilometer:** ca. 7 km
- **Schwierigkeit:** einfach
- **Anstrengung:** mittel
- **Kosten:** Erwachsene CHF 100.- / Kinder CHF 45.- (10-17-jährig),
- **Anzahl Personen:** min. 5 / max. 10 Personen
- **Highlights:** Wildkräutersalat und Kräuter-Frischkäse zum Abschluss / Nachschlagewerk von allen besprochenen Pflanzen / Panorama Berner Oberland

**Anmeldung unter: [go-trekking.ch](https://go-trekking.ch)**

