

Beweidung durch Schafe hält die wertvollen Heideflächen von Verbuschung frei.

Kulturlandschaft mit vielfältigen Lebensräumen

Die Fröttmaninger Heide ist die größte noch erhaltene Fluss-Schotterheide Süddeutschlands. Sie entstand vor etwa 10.000 Jahren durch das Gesteinsgeschiebe der Gletscher und deren Schmelzwasser. Dieser Lebensraum ist durch Trockenheit und Nährstoffarmut gekennzeichnet. Der Kiesboden wird dennoch – oder gerade deshalb – von zahlreichen seltenen Pflanzen und Tieren besiedelt, die sich perfekt an die Wasser- und Nährstoffknappheit angepasst haben. Die Fröttmaninger Heide wird durch die Autobahn A99 in zwei Teilbereiche getrennt. Der nördliche Teil wird noch als Standortübungsplatz der Bundeswehr genutzt, südlich der Autobahn ist das Gebiet seit 2016 auf 347 Hektar als Naturschutzgebiet „Südliche Fröttmaninger Heide“ ausgewiesen. Zudem ist die Fröttmaninger Heide (Nord und Süd) eine Teilfläche des europäischen Natura 2000-Schutzgebiets „Heideflächen und Lohwälder nördlich von München“.



Idas-Bläuling
Der stark bedrohte Falter hat in München seinen Verbreitungsschwerpunkt in Bayern.



Feldlerche
Der Bodenbrüter baut sein Nest in den großen Heidewiesen.



Blauflügelige Ödlandschrecke
Trotz ihrer guten Tarnung kann man sie im Sommer häufig auf den Wegen und offenen Kiesflächen der Heide beobachten.



Magerrasen in der Fröttmaninger Heide

Magerrasen

Noch vor 200 Jahren gehörte die Fröttmaninger Heide zu einem zusammenhängenden Heidegebiet, das auf einer Fläche von 15.000 Hektar das Landschaftsbild im Münchner Norden prägte. Die mageren Heidewiesen wurden durch Beweidung offen gehalten – eine vom Menschen beeinflusste Kulturlandschaft. Heute sind sie durch Bautätigkeiten und Intensivierung der Landwirtschaft stark zurückgegangen und akut vom Verschwinden bedroht.

Offene Kiesflächen und Kleingewässer

Bereits im 19. Jahrhundert wurde das Gelände militärisch genutzt. Im Laufe der Jahre wurde fast die gesamte Geländeoberfläche durch Panzerfahrten und Erdbewegungen verändert. Es entstand eine dynamische Biotoplandschaft mit offenen Kiesböden und Kleingewässern.

Lichte Kiefernwälder

Die mageren Böden und die Beweidung verhinderten die Entwicklung dichtwüchsiger Wälder. Stattdessen entstanden lichtdurchflutete, offene Kiefernwälder. Hier kommen sowohl typische Pflanzen und Tiere der Wälder vor, als auch Arten, die üblicherweise im Offenland leben. Hinzu kommen spezielle „Saumarten“, die vor allem Waldränder besiedeln.



Ästige Graslilie
Die seltene Blume blüht hier noch in größeren Beständen.





Wechselkröte
Die Fröttmaninger Heide beherbergt die bedeutendste Population in Bayern.





Das HeideHaus

Die Umweltstation an der U-Bahnstation Fröttmaning bildet die Eintrittspforte zur Fröttmaninger Heide und ist zentrale Anlaufstelle für alle Besucher. Träger der Einrichtung ist der Heideflächenverein Münchener Norden e.V.. Auf dem großzügigen Freigelände finden Sie auf einem Lehrpfad einen Überblick zu den Lebensräumen und den schutzbedürftigen Tier- und Pflanzenarten. Im HeideHaus erhalten Sie weitere Informationen zu Naturführungen, Seminaren und Naturerlebnistagen.

Weitere Informationen:
Heideflächenverein Münchener Norden e.V.
Umweltstation HeideHaus
www.heideflaechenverein.de

Gebietsbetreuung Natura 2000 Gebiet
„Heideflächen und Lohwälder nördlich von München“
www.gebietsbetreuung.bayern

Herausgeber:
Landratsamt München, Untere Naturschutzbehörde
Frankenthaler Straße 5-9, 81539 München

Unterstützt durch:
Landeshauptstadt München,
Referat für Klima- und Umweltschutz
Bayerstr. 28a, 80335 München
www.muenchen.de/rku

Gestaltung: Heideflächenverein Münchener Norden e.V. und Stefan Gerstorfer, www.medienwerkstatt-dachau.de
Fotos: Stefan Gerstorfer (Titel, 5, 7, 18), Markus Bräu (2, 10, 17), Stefan Sporrer (4, 6, 12), Christian Köbele (8, 13), Abi Warner (3), Bildagentur Zoonar GmbH (11), Rudmer Zwerver (14), fotoparus (15), Torsten Pröhl (16), Heideflächenverein (1, 9)

© Copyright beim Herausgeber. Stand: September 2026

gefördert durch
Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Naturschutzgebiet

Südliche Fröttmaninger Heide

Ein Heiderelikt mit artenreichen Kalkmagerrasen und wertvollen Lebensgemeinschaften




10


11

Durch Ihr verantwortungsvolles Verhalten im Naturschutzgebiet tragen Sie dazu bei, die bunte Artenvielfalt zu erhalten.
Danke fürs Mitmachen!

Fotos von oben links nach unten rechts:
Graue Skabiose, Rote Mauerbiene, Schwalbenschwanz, Laubfrosch, Kleiner Wiesenknopf, Küken der Feldlerche, Zauneidechse, Gebänderte Heidelibelle


12


13


14


15


16


17



Entdecke die Fröttmaninger Heide in der App natur.digital

Gestaltung: Stefan Gerstorfer, medienwerkstatt-dachau.de
Kartengrundlage: Geobasisdaten ©Bayerische Vermessungsverwaltung (www.geodaten.bayern.de)

Naturschutzgebiet Südliche Fröttmaninger Heide

freigegebener Weg/Pfad – mit Holzpfosten markiert

Umweltbildungszone
ganzjähriges Betreten der Fläche möglich, Hunde an der kurzen Leine bis 2m Länge auf den mit Holzpfosten markierten Wegen/Pfaden (kein Freilauf)

Zone für das freie Betreten
ganzjähriges Betreten der Fläche möglich, Hunde mit Registrierungsmarke der Naturschutzbehörde dürfen frei laufen

Fläche abseits der mit Holzpfosten markierten Wege aus Sicherheitsgründen gesperrt
Aufgrund Kampfmittelbelastung dürfen nur die freigegebenen Wege betreten werden – **laut Beschränkungsverordnung der Regierung von Oberbayern**

Aussichtspunkt

Verhaltensregeln im Naturschutzgebiet

Liebe Besucher, die Unterschutzstellung der Südlichen Fröttmaninger Heide soll die landesweit bedeutsamen Grasheiden, lichten Kiefernwälder und Pionierstandorte mit den typischen und seltenen Pflanzen- & Tierarten sichern und deren Lebensbedingungen optimieren. Beachten Sie daher die in der Verordnung enthaltenen Verhaltensregeln. Verstöße können mit Geldbußen geahndet werden.



Auf den mit Holzpfosten markierten Wegen/Pfaden und in den freigegebenen Zonen bleiben



Hunde anleinen
Hunde sind grundsätzlich nur auf den Wegen/Pfaden und an kurzer Leine mitzuführen*



kein Radfahren in der Fläche
Radfahren ist nur auf freigegebenen und für den Begegnungsverkehr geeigneten Wegen erlaubt**



Keinen Müll hinterlassen



keine Drohnen oder Flugmodelle
beschränkte Ausnahme für den Modellflugverein IFM München im Nordwesten des Schutzgebietes



Tiere nicht beunruhigen



Keine Pflanzen abreißen



Nicht Feuer machen



Nicht im Boden graben



Nicht lärmen



Nicht campen

* Ausnahme: grüne Zone rechts unten, siehe Legende „Zone für das freie Betreten“

** Fahrzeuge und Sportgeräte aller Art sind grundsätzlich verboten.