natur- und umweltschutz-akademie nrw.

55 Wildpflanzen im Portrait

www.nua.nrw.de

55 Wildpflanzen im Portrait – Inhaltsübersicht

Januar Gewöhnlicher Efeu
Mistel

Februar Gänseblümchen
Mauer-Zimbelkraut

März Huflattich
Gemeine Pestwurz
März-Veilchen
Scharbockskraut
Acker-Schachtelhalm
Vogelmiere
Buschwindröschen

April Schlehe
Gewöhnliches Hirtentäschel
Wald-Sauerklee
Bärlauch
Gefleckter Aronstab
Gemeiner Löwenzahn
Vogelkirsche
Wiesen-Schaumkraut
Knoblauchsrauke

Mai Hänge-Birke
Waldmeister
Gewöhnliches Knäuelgras
Schöllkraut
Gundermann
Weiße Taubnessel
Gewöhnlicher Beinwell
Schwarzer Holunder

Juni Gewöhnlicher Giersch
Spitz-Wegerich
Große Brennessel
Gemeine Schafgarbe
Echte Kamille
Gänse-Fingerkraut
Echtes Mädesüß
Linden

Juli Roter Wiesen-Klee
Kletten-Labkraut
Gewöhnliche Nachtkerze
Gewöhnliche Wegwarte

August Schmalbl. Weidenröschen
Gewöhnlicher Beifuß
Drüsiges Springkraut
Fliegenpilz
Hasel

September Weißdorn
Gewöhnliche Hainbuche
Gewöhnliche Eberesche
Gewöhnliche Rosskastanie

Oktober Hecken-Rose
Rotbuche
Stiel-Eiche

November Gewöhnliche Waldrebe
Gewöhnlicher Tüpfelfarn

Dezember Gewöhnliche Stechpalme

Symbole der Leiste unter den Texten

Blattgrün

Blüte

Früchte

T Sporenträger

S Sporernreife

Wildpflanzen – Herkunft, Bedeutung und Schutz

„Ein Holunderbusch im Garten ist so wertvoll wie eine ganze Apotheke“, hieß es früher. Viele unserer Wildpflanzen wurden schon seit Urzeiten als Heilpflanzen oder zur Zubereitung von Speisen genutzt. Aus dem Leben der Menschen waren viele Pflanzen nicht wegzudenken.

Viele Wildkräuter, die vor 50 Jahren noch an Wegrändern, auf Äckern oder dörflichen Ruderalfluren wuchsen, sind heute aber aus unserer Landschaft verschwunden. Bebauung und Versieglung, Einsatz von Herbiziden, Modernisierungsmaßnahmen in Dörfern und Städten sowie der Modetrend zu naturfern gestalteten Gärten haben dazu beigetragen. Der Wert von Wildpflanzen als wichtiger Bestandteil unseres Naturhaushalts und geschätzte Heil- oder Gewürzpflanzen gerät mehr und mehr in Vergessenheit.

Mit dieser Broschüre soll diesem Trend entgegen gewirkt werden. Dazu wurden 55 Wildpflanzen ausgewählt, die Einblick geben können in die Vielfalt der Arten, Standorte, mögliche Verwendungen und Besonderheiten. Für Naturfreunde, Wanderer und Spaziergänger kann das Heft ein Wegbegleiter sein. Ob bei einem Spaziergang im Wohnumfeld oder bei einer längeren Wanderung – immer dürfte es möglich sein, einige der vorgestellten Pflanzen näher kennen zu lernen. Die spannend und einfühlsam verfassten Texte von Gisela Tubes vermitteln jeweils kurz und knapp das Wichtigste zu der jeweiligen Pflanzenart. Farbfotos erleichtern das Ansprechen und Erkennen der Arten

Die Broschüre soll auch die naturbezogene Bildungsarbeit der NUA bzw. ihrer vielen Partnern der im Land unterstützen. So ist es z. B. Ziel der jährlich angebotenen Aktion „Frühlingsspaziergänge“, mit geführten Wanderungen Menschen wieder stärker an Natur heran zu führen. Das von der NUA eingerichtete Internetportal www.naturerlebnis.nrw.de enthält dazu schon über 400 Erlebnisangebote. Für Bürgerinnen und Bürger gibt es in allen Regionen des Landes viele Möglichkeiten zu faszinierenden Natur-Entdeckungsreisen, und diese Broschüre kann dabei nützlicher Begleiter sein.

Ziel ist es auch, zu einem Bewusstseinswandel über den Umgang mit Wildpflanzen beizutragen. Wildpflanzen im Siedlungsbereich sind mit ihrem Erlebnisreichtum ein Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität. Kinder in der Großstadt können die Schwebefliege auf der Wegwarte oder die Schmetterlingsraupe auf der Brennnessel bestaunen. Durch Naturerlebnisse können von frühester Kindheit an positive Naturbeziehungen aufgebaut und Grundlagen für naturbewusstes Handeln geschaffen werden. Es ist also zu hoffen, dass immer mehr Menschen auch wilde Natur in den Städten und Dörfern wie z. B. den Wegerich am Wegesrand oder das Zimbelkraut in der Mauerritze schätzen lernen.

Gewöhnlicher Efeu *Hedera helix*

Der Efeu ist eine rundherum außergewöhnliche Pflanze. Schaut man sich die Blätter einmal genauer an, stellt man fest, dass der zu den Araliengewächsen gehörende Kletterstrauch zwei verschiedene Sprossformen ausbildet. An den sterilen, vorwiegend im Schatten kriechenden und kletternden Trieben sind die für den Efeu gemeinhin bekannten gelappten, drei- bis fünfeckigen Blätter zu finden, während die zum Licht hin wachsenden Zweige eiförmige, lang zugespitzte Blätter aufweisen. Die Lichtzweige tragen die halbkugeligen Blütendolden. Auch hier weist der Efeu eine Besonderheit auf. Entgegen der allgemeinen Norm ist er ein Herbst- oder Winterblüher. Zu einer Zeit, in der kaum noch Pflanzen blühen, bildet er mit seiner reichlichen Nektarproduktion für viele Insekten eine Nahrungsquelle. Die schwarzblauen Beeren, die im Frühjahr des folgenden Jahres reifen, stehen bei vielen Vogelarten auf dem Speiseplan und werden auch von diesen verbreitet. Für den Menschen dagegen ist die ganze Pflanze giftig.

Der immergrüne Efeu wächst in unseren heimischen Wäldern, wird aber auch häufig zum Begrünen von Mauern und Hauswänden, vor allem in schattigen Lagen, angepflanzt. Auch hier fällt er wieder aus dem Rahmen. Als einzige europäische Kletterpflanze ist Efeu in der Lage, aus den bürstenförmigen Haftwurzeln, mit denen er an Wänden, Mauern und Gehölzen hochklettert, Nährwurzeln zu bilden, sobald er auf ein Krümelchen Erde stößt.

Vor allem im Winter wirken die dachziegelartig übereinanderliegenden Blätter bei Sonne, Wind und Regen schützend auf Hauswände. Nicht nur vertikal klettert die Pflanze. Als Bodendecker sind schattige Stellen

schnell begrünt. Zur Vermehrung können Stecklinge in den Boden gesteckt werden. Dazu nimmt man aber die Sprossform mit den gelappten Blättern, da die Lichtsprosse nicht kriechen können.

Seit alters her ist der Efeu als Arzneipflanze vor allem gegen Husten und Asthma bekannt. Heute findet die giftige Pflanze vorwiegend in der Homöopathie Verwendung. Frische, balsamisch duftende Blätter wurden früher in Sodawasser gekocht und zum Wäschewaschen verwendet, Kompressen mit Efeublättersud soll die „Orangenhaut“ entspannen.

Efeu – und ein zärtlich Gemüt,
heftet sich an und grünt und blüht.
Kann es weder Stamm noch
Mauer finden, es muss
verdorren, muss verschwinden.

(Johann Wolfgang von Goethe,
1710 – 1782)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Mistel *Viscum album*

Die Mistel gehört zu den Sandelholzgewächsen und ist vor allem auf Pappeln und in Apfelbäumen, selten auf anderen Gehölzen zu finden. Der Halbschmarotzer bezieht Wasser und Nährstoffe aus dem Wirtsbaum, kann aber selber Fotosynthese betreiben.

Erst in den Wintermonaten wird die Mistel richtig sichtbar – hoch oben in den kahlen Bäumen. Da sie selbst im Winter grün ist und auf Ästen von Bäumen wachsen kann, hat man ihr schon seit alters her große Zauberkräfte zugesprochen. Sogar „Asterix & Obelix“ machten sich diese zunutze, ist die Mistel doch Hauptbestandteil des Zaubertrankes, der ihnen unglaubliche Kräfte verleiht. Zur Herstellung dieses Trankes holt sich der Druide „Miraculix“ die Pflanzen mit einer goldenen Sichel vom Baum. Auf diese Art und Weise sollen die Priester der Kelten und Gallier tatsächlich die Misteln geerntet haben, um sie als Heilmittel oder für ihre kultischen Handlungen zu nutzen.

Einzelne Misteln schaden einem Baum kaum, unter vielen leidet er und stirbt schließlich ab.
Männliche und weibliche Blüten sitzen auf verschiedenen Pflanzen. Unscheinbare Blüten entwickeln sich im zeitigen Frühjahr; die weißen, klebrigen Früchte reifen erst in den darauffolgenden Wintermonaten. Vögel, vor allem die Misteldrossel, fressen die Beeren und streifen das lästige klebrige Fruchtfleisch von ihren Schnäbeln an den Ästen ab, wodurch die Samen verbreitet werden. Allerdings geschieht das auch durch Vogelkot, daher der Name „Mist“el. Der botanische Gattungsname Viscum heißt soviel wie Vogelleim. Schon die Römer

haben aus den klebrigen Beeren Leim hergestellt. Auch der Begriff „Viskosität“ geht auf die Zähflüssigkeit des Mistelfruchtfleisches zurück.

Heute ist vor allem in England der Brauch verbreitet, in der Weihnachtszeit Mistelzweige aufzuhängen. Wer sich unter Misteln küsst, soll ein glückliches Liebespaar werden. Dazu muss man nicht unbedingt Mistelzweige im Blumenhandel erwerben, was die Bestände dieser außergewöhnlichen Pflanze langfristig bedrohen könnte. Wer denn die Liebste oder den Liebsten unter einen Mistelzweig locken möchte, kann auch einen schönen Spaziergang in die Natur machen und sich einen mit Misteln besetzten Baum suchen.

Bekommt man einmal frische klebrige Samen zwischen die Finger, macht man es den Vögeln nach und schmiert sie an die noch junge Borke eines geeigneten Wirtsbaumes. Vielleicht an einen Apfelbaum im eigenen Garten!

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gänseblümchen *Bellis perennis*

Das Gänseblümchen macht seinem botanischen Namen alle Ehre: Bellis perennis bedeutet etwa Ewige Schöne. Vom zeitigen Frühjahr bis zum ersten Frost kann man diese Pflanze blühen sehen. Das Gänseblümchen hat noch viele andere Namen, wie zum Beispiel „Tausendschön“ oder auch "Maßliebchen", was soviel wie „Der Maria lieb“ heißt. Einer Legende nach sollen die Blüten Marias Tränen sein, die sie auf der Flucht nach Ägypten weinte. Als Marienpflanze ist das Gänseblümchen auf vielen mittelalterlichen Tafelbildern zu entdecken.

Gartenbesitzer oder Parkbesucher erfreuen sich heute an den zierlichen weißgelben Tupfen auf den Rasenflächen. Die Zeiten des „Englischen Rasens", in dem nur kurzgeschorene Gräser geduldet wurden, sind heute zum Glück vorbei. Während sich die wintergrüne Rosettenpflanze mit ihren unterirdischen Ausläufern auf kurzgehaltenen Rasenflächen gut entfalten kann, spielt sie in richtigen Wiesen nur eine untergeordnete Rolle. Dort wird sie von hochwüchsigen Pflanzen beschattet und bedrängt.

Das, was gemeinhin als Gänseblümchenblüte bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit ein ganzer Korb voll einzelner Blütchen. Die äußeren sind weiße Zungenblüten, die inneren gelbe Röhrenblüten. Daher kommt die Bezeichnung der Pflanzenfamilie: Korbblütler. Abends oder bei Regen schließen sich die Blütenköpfchen, indem sich die weißen über die gelben Blüten legen.

Das Gänseblümchen ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch essbar. Die jungen Blätter können Salaten zugegeben werden. Die einzeln auf unbeblätterten Blütenstängeln sitzenden Blütenköpfchen weisen einen süßlich-milden Geschmack auf und können als essbare Dekoration verwendet werden. Die noch festen, grünen Blütenkörbchenknospen eigen sich als Kapern-Ersatz.

In der Naturheilkunde galt das Gänseblümchen früher als Allheilmittel, vor allem als Wundkraut. In Wein gedünstet, sollte es die Leber kühlen und die innere Hitze löschen. Im Frühjahr, wenn die germanische Frühlingsgöttin Freya „den Boden mit ihren Füßen berührt“, wurde auf die appetit- und stoffwechselanregende Wirkung des Gänseblümchens gesetzt, um die Wintermüdigkeit zu vertreiben. Auch heute noch wird diese Frühjahrskur empfohlen, wie auch der Einsatz der Pflanze als bewährtes Hustenmittel in der Kinderheilkunde.

„Er liebt mich, er liebt mich nicht...“
Als Orakelpflanze steht die „Ewige Schöne“ fast das ganze Jahr über zur Verfügung.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Mauer-Zimbelkraut *Cymbalaria muralis*

Im wahrsten Sinne des Wortes ein Mauerblümchen – das Zimbelkraut! Der kleine Rachenblütler ist bei uns tatsächlich nur an Mauern, selten in Felsspalten, zu finden. Doch nicht jede Mauer ist geeignet, Pflanzen einen Lebensraum zu bieten. Bewachsen können nur solche sein, die Ritzen und Fugen haben. Durch Wind wird Feinerde abgelagert, in der Samen keimen, die ebenfalls durch Windeintrag oder durch Vogelkot dort eingebracht werden. Diese vom Menschen geschaffenen Felsstandorte weisen spezielle Standortbedingungen auf. Sonnenexponierte Seiten heizen sich stark auf, speichern die Wärme und geben sie nur langsam wieder ab. Hier können nur wärmeliebende Pflanzen wachsen, die in der Lage sind, vorübergehende Trockenheit zu verkraften. Dazu gehört das Mauer-Zimbelkraut. Ursprünglich in Südwesteuropa beheimatet, ist das Kraut im 17. Jahrhundert bei uns eingeführt und bewusst in die Landschaft eingebracht worden. Heute ist es an vielen Mauern zu finden.

Die immergrüne Pflanze ist dort auch im Winter zu sehen. Die Blätter sind unterseits meist rötlich und sehen wie kleine Schlaginstrumente (Zimbeln) aus, daher der Name (griech. kymbalon = Zimbel). Die Stängel des mehrjährigen Krautes können sich nach unten hängen lassen, aber auch nach oben klettern. Während die Blütenstiele sich dem Licht entgegen strecken, um den Insekten die Blüten zur Bestäubung anzubieten, wenden sich die Fruchtstiele von der Sonne ab, der Mauer zu und bringen die Kapseln mit den Samen in Fugen und Ritzen. An diesen schattigen und meist feuchten Standorten finden die Samen optimale Bedingungen zur Keimung vor. Raffinierte Natur!

Im Volksmund ist das Mauer-Zimbelkraut als sogenanntes Mauerblümchen in die Geschichte eingegangen. So werden bescheidene, unauffällige Mädchen oder junge Frauen genannt, die nicht zum Tanz aufgefordert werden, also an der Wand sitzen bleiben. Solchen Mauerblümchen kann hier nicht geholfen werden. Aber der kleine Rachenblütler lässt durch die Anlage von Natursteinmauern, z.B. als Garten- oder Terrassenbegrenzung, ansiedeln.

Zimbelkraut

**Niedliche Pflanze, du kleidest
der alten Ruine Gemäuer,
rankend hinab und hinauf
blühest du einsam für dich.
Sey der Erinnerung Bild,
die, der Einsamkeit traute
Genossin,
oft des vergangenen Glücks sinkendes Luftschloss,
umgrünt.**

(Ludwig Bechstein, 1801 -1860

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Huflattich *Tussilago farfara*

Auch Pflanzen können Schuppen haben! In der ersten Frühlingssonne, oft schon im Februar, drängen blattlose, geschuppte Stiele, mit goldgelben löwenzahnähnlichen Blütenköpfchen ans Licht. Bis zur Samenreife können sich die Stiele der Huflattichblüten um das Doppelte verlängern.

Der Huflattich ist vorziehend, das heißt, die Blüten erscheinen vor den Blättern. Die Schuppen haben also mit den eigentlichen Blättern nichts zu tun. Erst wenn die Blütenköpfchen welken, beginnen sich die Blätter zu entwickeln. Tatsächlich gleichen „Huf"lattichblätter vom Umriss her einem Pferdehuf. Es handelt sich dabei um 10 bis 30 cm breite rundlich-herzförmige Blätter, die unterseits grau- bis weißfilzig sind. Der Speziesname farfara nimmt Bezug darauf: far = Mehl, ferre = tragen. Aufgrund der weichen Unterseite werden die Blätter auch „des Wanderers Klopapier" genannt. Verwechseln kann man Huflattichblätter mit denen von der Pestwurz und der Klette. Pestwurzblätter werden viel größer; Klettenblätter sind herzförmig zugespitzt.

Der Korbblütler vermehrt sich durch Samen, die wie beim Löwenzahn mit Schirmchen ausgestattet sind, aber auch vegetativ durch bis zu zwei Meter lange unterirdische Ausläufer. Nicht nur beim Erscheinen der Blüten ist er anderen Blütenpflanzen weit voraus. Geht es darum, frische Erdanrisse, Aufschüttungen oder Schuttplätze zu besiedeln, ist der Huflat-

tich einer der ersten Pioniere. Mit seinen tief reichenden Wurzeln ist er sogar in der Lage, steile Böschungen zu festigen.

In der Pflanzenheilkunde galt das Kraut als eines der besten Hustenmittel überhaupt. Darauf deutet auch die wissenschaftliche Benennung hin: tussis = Husten, agere = vertreiben. Neuere Untersuchungen haben allerdings ergeben, dass sowohl in den Blättern als auch in den Blüten Pyrrolizidin-Alkaloide enthalten sind, die Krebs erzeugen und die Leber schädigen können. Vor Überdosen und Langzeitbehandlungen sei also gewarnt! Das gilt auch für den Einsatz der Pflanze in der Küche. Die jungen Blätter können zerkleinert als Zugabe zu Salaten oder Wildgemüsegerichten verwendet werden.

Während des ersten Weltkrieges wurden die Blätter als Tabak-Ersatz geraucht. Antike Schriftsteller wie z.B. Plinius haben bereits den blauen Dunst des Huflattichs gepriesen - aus gesundheitlichen Gründen, wohlgemerkt! Tabak inklusive Hustenmittel. Genial – wird jeder Raucher jetzt sagen. Keine Angst mehr vor dem Raucherhusten! Wenn da nur nicht die Pyrrolizidin-Alkaloide wären!

Tut dir Hals und Rachen weh,nimm Tussilago farfare!

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gemeine Pestwurz *Petasites hybridus*

Die Gemeine Pestwurz und der Huflattich gehören nicht nur beide zur Familie der Korbblütler, sie weisen viele weitere gemeinsame Merkmale auf: vorlaufende Blüten an schuppigen Stängeln, zur Fruchtzeit verlängerte Stiele, ähnliche Blätter, Pyrrolizidin-Akaloide.

Wie der Huflattich treibt die Pestwurz schon zeitig im Frühjahr schuppige Blütenstängel aus dem Boden. An ihnen sitzen walzlich-ährenförmige Blütenstande mit zahlreichen rosafarbenen Röhrenblüten. Die jungen Blätter ähneln denen des Huflattichs und erscheinen wie diese erst nach der Blüte. Ausgewachsen sind die herzförmigen, auf der Unterseite dicht graufilzigen Pestwurzblätter allerdings viel größer. Mit einer Breite von mehr als 60 cm sind sie die größten unserer heimischen Flora.

An heißen Sommertagen wurden die Blätter früher von den Feldarbeitern als Sonnenhut geschätzt, heute vielleicht noch von spielenden Kindern. Der wissenschaftliche Name petasites stammt vom griechischen Wort petasos = Sonnenschirm ab. Im antiken Griechenland war ein „Petasos“ die Bezeichnung für einen flachen Filzhut mit breiter Krempe, den damals die Hirten und auch Götter getragen haben sollen.

Wo kann man diese Pflanzenart finden? Sie wächst meist in großen Beständen auf nährstoffreichen Böden an Ufern von Fließgewässern, in feuchten und nassen Wiesen sowie in Bruchwäldern. Die riesigen Blätter sitzen auf langen Stielen und bilden im Sommer bis über 1 Meter hohe Dickichte aus. Die großflächige Verbreitung geht dabei weniger auf die Samen mit den kleinen Schirmchen zurück, sondern auf die rege, vegetative Vermehrung der Pflanzen durch unterirdische Ausläufer. Wo die Pestwurz einmal Fuß fasst, wächst kein Gras mehr. Daher ist die Pflanze bei Landwirten nicht sehr beliebt.

Seit alters her gilt die Pestwurz als Heilpflanze. Im Mittelalter glaubte man, dass der starke, unangenehme Geruch, der von ätherischen Ölen verursacht wird, die Pest austreiben könne. Daher der Name „Pest“wurz! Wegen ihres Schleimstoffgehaltes galt sie lange Zeit als Hustenmittel. Krampflösende und schmerzstillende Wirkstoffe werden neuerdings in der Medizin vor allem bei Migräne eingesetzt. Selber sammeln sollte man die Pflanze nicht, da sie wie der Huflattich krebserregende und leberschädigende Pyrrolizidin-Akaloide enthält.

Die Attribute des griechischen Götterboten Hermes, Schutzgott der Wege und Wanderer wie auch der Diebe und Kaufleute, sind Petasos, ein Reisehut mit breitem Rand, Heroldstab, geflügelte Schuhe und später der Geldbeutel.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

März-Veilchen *Viola odorata*

In unserer heimischen Natur sind mehrere Veilchenarten zu finden – vor allem März-, Wald-, Sumpf- und Hain-Veilchen. Sie sehen sich alle sehr ähnlich und sind deshalb nicht so einfach zu unterscheiden. Eines von ihnen jedoch tritt durch eine besondere Eigenschaft deutlich hervor – das März-Veilchen. Schon seit der Antike wird es aufgrund seines Duftes geschätzt und daher auch „Wohlriechendes Veilchen“ genannt.

Besonders im galanten 18. Jahrhundert erfreute sich das kleine duftende Veilchen einer ungeahnten Beliebtheit. Als Napoleon sich auf einem Ball unsterblich in Josephine Beauharnais verliebte, trug sie einen Veilchenkranz zu ihrem Ballkleid. Selbst von Schlachtfeldern aus und sogar noch nach der Scheidung soll Napoleon ihr daraufhin Veilchenbuketts zum Hochzeitstag geschickt haben.

Im frühen Mittelalter kam das März-Veilchen aus seiner ursprünglich südeuropäischen Heimat in unsere Gärten, von wo aus die kleine Halbschattenpflanze in die freie Landschaft verwilderte. Solche Pflanzen werden Kulturrelikte genannt. Heute ist das März-Veilchen an Hecken-, Wald- und Bachrändern und in lichten Wäldern zu finden. Selbst Poesiealbumsprüche wie „Dem kleinen Veilchen gleich, / das im Verborgnen blüht, / sei immer fromm und gut, / auch wenn dich niemand sieht“ weisen auf die eher unscheinbaren Standorte dieses Frühlingsblümchens hin.

In Mythologie, Kunst und Literatur wie auch im Brauchtum hat das Veilchen schon immer eine große Rolle gespielt. Je nach Kulturkreis symbolisiert es Demut, Unschuld und Bescheidenheit, aber auch Erotik oder Trauer.

In der Volksheilkunde sind Veilchen schon seit alters her bekannt. Rezeptbücher aus dem Mittelalter empfehlen den Verzehr der ersten drei Veilchenblüten, die man im Frühjahr findet. Für den Rest des Jahres sollte man dadurch vor Krankheit geschützt sein. Besonders bei Kindern wird auch heute noch die schleimlösende Wirkung des Hustentees aus Veilchenkraut und Veilchenblüten genutzt. Speisen lassen sich mit den zarten Blüten des Wohlriechenden Veilchens färben, aromatisieren und dekorieren. Auch in der Schönheitspflege ist der Veilchenduft sehr beliebt. Interessant ist allerdings, dass das Aroma für diese Zwecke früher nicht allein aus Veilchen gewonnen wurde, sondern aus der nach Veilchen duftenden Wurzel der Deutschen Schwertlilie. Heute wird der Duft synthetisch hergestellt.

„... Balde an verfallener Mauer blühen die Veilchen, ergrünt so stille die Schläfe des Einsamen."

(Auszug aus dem Gedicht: „Im Frühling" von Georg Trakl, 1887 - 1914)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Scharbockskraut *Ranunculus ficaria*

Eines der ersten Frühlingskräuter ist das Scharbockskraut. Es wächst in krautreichen Laubwäldern, Hecken und Säumen vorwiegend auf feuchten, nährstoffreichen Lehmböden und ist meist in großen Beständen anzutreffen. Das kleine Hahnenfußgewächs hat rundliche bis herzförmige Blätter und fällt durch die goldgelben, glänzenden Blüten auf, die einzeln an langen Blütenstängeln stehen. Die Pflanze nutzt die unbeschatteten Waldstandorte bis zur Belaubung im Mai und zieht dann ihre Blätter wieder ein.

Geschlechtliche Vermehrung über Befruchtung und Samenbildung kommt beim Scharbockskraut nur selten zum Zuge. Deshalb ist es nicht als Beispiel geeignet, die Geschichte von den „Bienchen und Blümchen“ zu erklären. Trotz reger Bestäubung durch Bienen kommt es nur selten zur Samenreife. Es vermehrt sich fast ausschließlich vegetativ durch zwei ungeschlechtliche Fortpflanzungsmethoden. Aus „Bulbillen“, etwa getreidekorngroßen, weißen Brutknöllchen, die in den Achseln der unteren Blätter entstehen und aus Wurzelknöllchen, die sich unterhalb der Erdoberfläche bilden, können sich funktionsfähige Pflanzen entwickeln.

Im Volksmund wird das Scharbockskraut auch „Himmelsbrot“ oder „Himmelsgerste“ genannt. Wenn die Pflanze sich Ende Mai zurückzieht, bleiben die Bulbillen zurück, die manchmal vom Regen zusammengespült werden. Dann sieht es mitunter aus, als hätte es Getreidekörner geregnet.

Heutzutage würde man diese Pflanze als Vitaminspritze bezeichnen, da sie einen hohen Vitamin C – Gehalt aufweist. Daher wurde das Scharbockskraut früher als erstes Frühlingsgrün geerntet und auch getrocknet als Reiseproviant eingesetzt. Seefahrer nahmen es mit auf die Reise, um dem Skorbut vorzubeugen. Daher erklärt sich auch der Name der Pflanze; im Volksmund wird Skorbut „Scharbock“ genannt. Die Blätter sollten allerdings nur in kleinen Mengen und vor allem vor der Entwicklung der Blüten geerntet werden. Während der Blütezeit beinhalten sie das schwach giftige Protoanemonin, welches in größeren Mengen zu Vergiftungen führen kann. Als Beigabe zu Salat, Omelett oder auch in Möhrensalat stellen sich die leicht scharf und etwas säuerlich schmeckenden Blättchen als eine Delikatesse heraus.

Aus den wie Getreidekörner aussehenden Brut- und Wurzelknöllchen wurde früher in Notzeiten Mehl gemahlen, mit dem man Brot backte – „Himmlisches Manna“. Es soll jedoch bitter geschmeckt haben.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Acker-Schachtelhalm *Equisetum arvense*

Einst bedeckten riesige Schachtelhalmwälder die Erde. Die bei uns heute noch vorhandenen Vertreter der Schachtelhalmgewächse sind dagegen eher unscheinbar, obwohl einer von ihnen „Riesen-Schachtelhalm“ heißt. Mit seinen ca. 2 Metern ist er aber nur ein Abklatsch der ehemals mächtigen Baum-Schachtelhalme.

Recht häufig ist der bis zu 40 cm hoch werdende Acker-Schachtelhalm zu finden. Er wächst an Wegrändern, auf Äckern, Wiesen und Ruderalstellen. Letztere sind brach liegende Rohböden aus Kies, Schotter oder Schutt. Ende März sprießen blassbeige Gebilde aus dem Boden, die wie überschlanke Pilze aussehen. Sie besitzen kein Chlorophyll. Schachtelhalmgewächse entwickeln keine Blüten, sondern vermehren sich ungeschlechtlich durch Sporen. Beim Acker-Schachtelhalm sind diese in den kolbenähnlichen Spitzen zu finden. Erst nach der Sporenreife erscheinen aus ihnen die grünen Sommerpflanzen, die wie kleine Tannenbäumchen aussehen. In vielen Volksnamen werden sie mit Tierschwänzen verglichen. So wird der Acker-Schachtelhalm zum Beispiel „Kattenstert“ (Katzenschwanz) genannt. Auch der wissenschaftliche Name Equisetum nimmt Bezug darauf (lat. equus = Pferd, seta = Borste, Haar).

An den grünen, fein gegliederten Stängeln sitzen quirlig angeordnet die ebenfalls segmentierten Blätter. Stängel- und Blätterglieder können wie kleine Schachteln auseinandergezogen und wieder zusammengesetzt werden. Durch unterirdische Ausläufer, die mehrere Meter tief reichen können, vermehrt sich der mehrjährige Acker-Schachtelhalm auch vegetativ.

Schon Dioscurides hat vor 2000 Jahren die blutstillende Kraft der Pflanze gerühmt, wie auch 1200 Jahre später Albertus Magnus. Heute wird ein Tee aus Acker-Schachtelhalm vor allem als harntreibendes Mittel eingesetzt. Beim Sammeln ist Vorsicht geboten, da der Acker-Schachtelhalm leicht mit dem stark giftigen Sumpf-Schachtelhalm verwechselt werden kann.

Auch zur Festigung des Bindegewebes ist der Acker-Schachtelhalm gut geeignet, enthält er doch bis zu 10 % Kieselsäure. Aufgrund dieses hohen Kieselsäuregehaltes wurden Schachtelhalmgewächse früher zum Reinigen von Metallgefäßen verwendet – daher auch der volkstümliche Name Zinnkraut. Eine Brühe aus Acker-Schachtelhalm und Wasser kann im Garten als Mittel gegen Pilzbefall, Krautfäule und Milben eingesetzt werden.

„Es rauscht in den Schachtelhalmen, verdächtig leuchtet das Meer. Da schwimmt mit Tränen im Auge ein Ichtyosaurus daher."

(Joseph Victor von Scheffel, 1826-1886)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
		T	T S	S							

Vogelmiere *Stellaria media*

Die Vogelmiere zählt zu den Archäophyten. Das sind Pflanzen, die im Gegensatz zu Neophyten (Neubürgern) schon vor der Entdeckung Amerikas 1492 bei uns eingewandert und verwildert sind. Die Vogelmiere ist vermutlich schon in der Jungsteinzeit, mit der Sesshaftwerdung des Menschen nach Mitteleuropa gekommen.

Heute ist das einjährige Nelkengewächs fast überall in Gärten, auf Äckern, Brachflächen und an Wegrändern zu finden. Mit seinen niederliegenden Stängeln bildet es meist lockere, stark verzweigte grasgrüne Rasen. Nicht nur über Samen verbreitet sich die Vogelmiere, auch abgerissene Stängelteile können sich bewurzeln. Die Pflanze wächst das ganze Jahr über und kann jährlich mehrere Generationen hervorbringen. Bei milder Witterung blüht sie auch im Winter. Die kleinen weißen Blütchen weisen 5 Kronblätter auf, die etwas kürzer als die Kelchblätter und fast bis zum Grund geteilt sind.

Die gegenständigen, eiförmigen Blättchen sind nur im unteren Bereich des Stängels gestielt. Gut erkennbar ist die Pflanze an der einreihigen Behaarung des runden Stängels. Die Vogelmiere wird auch Hühnerdarm genannt. Zieht man einen Stängel auseinander, dann weiß man, wie die Pflanze zu diesem Namen gekommen ist. Die zentralen Leitbündel bleiben wie ein darmähnlicher Strang stehen.

Kraut und Samen werden von Hühnern und Vögeln gern gefressen. Auch für viele Stubenvögel ist die Vogelmiere eine beliebte Futterpflanze. Zu diesem Zweck kann sie auch auf kleinstem Balkon ganzjährig in einem Blumentopf gehalten werden.

Wo die Vogelmiere wächst, ist reichlich Stickstoff vorhanden! Wegen ihrer starken Vermehrung wird sie meist als „Unkraut“ bezeichnet, ist aber bei Gärtnern nicht unbeliebt, da sie im Sommer den Boden feucht hält und ihn im Winter bedeckt. Außerdem lässt sie sich gut kompostieren.

Bis auf die Wurzeln findet die mild schmeckende Pflanze fast das ganze Jahr über Verwendung in der Wildkräuterküche. Besonders im Frühjahr bereichert sie die Kost um frische Vitamine und Mineralstoffe. Aber Vorsicht! Beim Sammeln nicht mit dem giftigen, meist vereinzelt wachsendem Ackergauchheil verwechseln! Dieser sieht ähnlich aus, weist aber einen vierkantigen Stängel und meist ziegelrote, selten bläuliche oder weiße Blüten mit 5 nicht gespaltenen Kronblättern auf.

Gegen 9 Uhr morgens öffnen sich die kleinen sternförmigen Blütchen der Vogelmiere. Bei bevorstehendem Regenwetter aber bleiben sie geschlossen – eine Barometerpflanze.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Busch-Windröschen *Anemone nemorosa*

Geht man im zeitigen Frühjahr in den Wald oder an Büschen und Hecken entlang, kann man die zarte Pflanze vielerorts unter den noch kahlen Gehölzen ungeschützt im Wind zittern sehen – das Busch-Windröschen. Die sternenförmigen weißen Blüten mit den 3 quirlförmig stehenden, laubblattartigen Hochblättern wiegen sich auf zarten Stängeln leicht und zierlich beim geringsten Lüftchen - daher der Name. Andere Autoren führen ihn darauf zurück, dass der Wind die Blüten beim Verblühen sehr schnell entblättert und verweht. Der wissenschaftliche Name Anemone nemorosa setzt sich aus dem griechischen Wort anemos = Wind und dem lateinischen nemorosus = Hain, Wald zusammen.

Für den Ursprung des Namens findet man auch in der griechischen Mythologie Erklärungen. Anemona war dort eine Nymphe am Hof der Göttin Flora und ihres Gatten Zephyr, dem Gott des Windes. Dieser verliebte sich in Anemona. Doch das wurde ihr zum Verhängnis, denn die eifersüchtige Flora verwandelte sie in eine Blume, die seitdem den Namen Anemone trägt.

Dem Wind hält die zarte Pflanze stand. Wird es ihm jedoch zu dunkel, wie nachts oder vielleicht gar zu kalt, verschließt es die Blüten und neigt sich dem Boden zu.

Aufgrund der großen Pollenmenge ist das Busch-Windröschen für viele Insekten eine wichtige Nahrungsquelle. Ein nahrhaftes Anhängsel an den Samen lockt Ameisen an. Diese verschleppen die Samen und tragen somit zur Ausbreitung der Pflanze bei. Wo das Hahnenfußgewächs einmal Fuß gefasst hat, bildet es meist große, teppichartige Bestände aus. Dieses starke Ausbreitungsvermögen wird vor allem durch einen im Boden waagerecht verlaufenden Wurzelstock ermöglicht, aus dessen Spitzen und Seitensprossen junge Triebe entspringen. Eine Pflanze kann bis zu 100 Blütentriebe aufweisen.

Die im März erscheinende Blütenpracht ist allerdings nicht von langer Dauer. Schon im Mai, wenn die Bäume und Sträucher sich belauben, zieht sich die Pflanze vollständig zurück. Bis zum Austrieb im darauffolgenden Frühjahr überdauert das Busch-Windröschen mit dem Wurzelstock im Boden. So kann die zarte Pflanze, die nur wenige Wochen im Jahr grünt und blüht, mehrere Jahre überdauern. Findet man einmal eine gelb blühende Pflanze, handelt es sich um ein Exemplar des Gelben Windröschens, eine verwandte, aber viel seltenere Art.

Wer nur ein Exemplar vom Busch-Windröschen mit nach Hause nehme, so hieß es früher, der habe im selben Jahr noch einen Toten zu beklagen. Mit dieser Warnung wollte man das erste wiedererwachte Grün des Jahres vor dem Ausreißen schützen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Schlehe *Prunus spinosa*

Im zeitigen Frühjahr wagt die Schlehe als eine der ersten unserer heimischen Wildstraucharten ihre Blüten zu zeigen. Diese sind vorlaufend, sie blühen vor der Entwicklung der Blätter. Die unzähligen, wie kleine Sternchen aussehenden schneeweißen Blüten bieten den Bienen schon früh im Jahr reichlich Nahrung. Zu dieser Zeit ist der Unterschied zum Weißdorn, der ähnliche Blüten aufweist, gut zu sehen. Schlehenblüten stehen an nackten Zweigen, während die Blüten des Weißdorns einige Wochen später an schon begrünten Zweigen erscheinen.

Die Schlehe gehört zu den Rosengewächsen und ist auf nährstoffreichen Böden in sonnigen Hecken und an Waldrändern zu finden. Der Strauch wird wegen der im Alter dunklen Rinde auch „Schwarz“dorn genannt. Die intensive Vermehrung durch Wurzelsprosse wie auch die in spitze Dornen auslaufenden Seitenzweige machen den Strauch zu einem wertvollen Vogelgehölz. In dem dornenbewehrten, undurchdringlichen Zweiggewirr können die Vögel ungestört ihren Brutgeschäften nachgehen.

Auch im Herbst bietet der Strauch reichlich Nahrung für die heimische Tierwelt, wenn er seine kleinen, kugeligen, schwarzblau bereiften Steinfrüchte trägt. Bis weit in den Winter hinein sind sie an den Ästen zu finden, wenn sie nicht vorher von Vögeln gefressen werden – oder ein

Mensch sie geerntet hat. Die Früchte der Schlehe lassen sich nämlich hervorragend zu Marmelade, Gelee oder köstlichem Likör verarbeiten. Sie sind sehr herb, schmecken allerdings nach den ersten Frösten etwas milder.

Bereits die Menschen in der Jungsteinzeit haben Schlehenfrüchte als Nahrungsmittel geschätzt. In ihren Siedlungsstätten wurden ganze Karrenladungen von Kernen entdeckt. Doch nicht nur als Nahrungsmittel begleitet der Strauch die Menschen durch die Jahrtausende. Als Hecke umrahmte der dichte, dornenbewehrte Strauch Viehweiden und Gehöfte. Aus seinem Holz wurden Spazierstöcke hergestellt, mit den Dornen Wurstdärme verschlossen. In zahlreichen Kurorten hat man das sparrige Geäst zum Aufbau von Gradierwerken genutzt. Aus der Rinde lässt sich ein roter Farbstoff gewinnen, mit dem man früher Wolle und Leinen gefärbt hat. Nicht zuletzt steht eine Züchtung aus Schlehe und Kirschpflaume in unseren Gärten – der Pflaumenbaum.

Schnee, ist´s Zeit dass man die Gerste säe“.

(alte Bauernregel)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliches Hirtentäschel *Capsella bursa-pastoris*

„Gewöhnlich“ werden Pflanzen genannt, die sehr häufig und fast überall zu finden sind. So auch das Hirtentäschel. Der kleine Kreuzblütler ist sehr genügsam in seinen Ansprüchen an den Standort und daher fast überall verbreitet: auf Äckern und Brachflächen, in Gärten und an Wegrändern, selbst an den unwirtlichsten Stellen, wie z.B. zwischen Pflastersteinen oder in Mauerfugen.

Die ein- bis zweijährige Pflanze blüht und fruchtet fast das ganze Jahr hindurch. In milden Wintern sind die Blattrosetten des kälteresistenten Krautes manchmal auch unter einer Schneedecke zu finden. Mit bis zu vier Generationen im Jahr zählt das Hirtentäschel zu den Schnellvermehrern. 60.000 Samen pro Pflanze und Jahr sind möglich. Einige davon werden von Regenwürmern in das Erdreich eingearbeitet, wo sie lange überleben können. Andere Samen bleiben an Tieren, Schuhen und Reifen hängen und breiten sich dadurch weitläufig aus.

Die Höhe des Hirtentäschelkrautes kann je nach dem Nährstoffgehalt des Standortes zwischen 2 und 70 cm betragen. Die überwinternde Rosette der Pflanze ähnelt mit ihren gezähnten Blättern der des Löwenzahns, manchmal sind die Blätter aber auch ganzrandig. Typisch für die Stängelblätter ist der pfeilförmige Grund, mit dem sie den Stängel umfassen.

Zu Anfang weist der Blütenstand dicht gedrängte Blüten auf. Im Laufe der Blüte- und Fruchtzeit entwickelt er sich zu einer lockeren, blattlosen Traube, an der alle Entwicklungsstadien der Blüten von der Knospe bis zum reifen Samen zu finden sind. Während oben am Blütenstand geschlossene Blütenknospen vorhan-

den sind, stehen darunter die kleinen weißen Blütchen und weiter unten an waagerechten, langen Stielen die herzförmigen Schötchen. Letztere erinnern an die im Mittelalter von Hirten getragenen Felltaschen. Darauf geht der wissenschaftliche Name Capsella bursa-pastoris zurück, der aus dem lateinischen stammt: capsa = Kapsel, bursa = Tasche und pastor = Hirte.

In der Heilkräuterkunde gilt das Gewöhnliche Hirtentäschel als blutstillend. Diese Heilwirkung war lange Zeit umstritten, ist aber heute belegt. Teezubereitungen werden in der Frauenheilkunde eingesetzt. Wattestäbchen mit Hirtentäscheltinktur getränkt, können zum Blutstillen in die Nasenlöcher geführt werden.

In der Küche geben junge Blätter Salaten einen pikanten rettichartigen Geschmack; Samen können wie Pfeffer eingesetzt werden.

In Kriegszeiten mussten Schulkinder das blutstillende Hirtentäschel für Lazarette sammeln.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Wald-Sauerklee *Oxalis acetosella*

Kaum eine andere Waldpflanze erträgt tieferen Schatten. Die Blätter bestehen aus einem langen Blattstängel mit drei kleinen herzförmigen Blättchen, die mit der Spitze am Stängel ansetzen. Im zeitigen Frühjahr erscheinen weiße Blüten, die einzeln an langen Stielen sitzen. Die Blütenkronblätter sind deutlich violett oder rot geädert.

Wird es der Pflanze zu dunkel, oder auch zu hell, kommt es gar zu Erschütterungen in ihrer Nähe oder zu einer Berührung, klappt sie ihre ansonsten waagerecht stehenden Blätter nach unten. Auch die Blüten schließen sich. In dieser Schlafstellung wird die Transpiration verringert, ungünstige Lebensbedingungen werden energiesparend überbrückt.

Die Blätter des Wald-Sauerklees sind unseren heimischen Kleearten, zum Beispiel dem Wiesen-Klee, sehr ähnlich. Aber die Blüten sehen ganz anders aus. Während der Wiesen-Klee zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, ist der Wald-Sauerklee ein Sauerkleegewächs.

Die mehrjährige, wintergrüne Art ist in krautreichen Laubwäldern zu finden, aber auch in Nadelwäldern.

Wie der Name schon sagt, weist der kleine Frühblüher einen sauren Geschmack auf. Dieser ist wie beim Rhabarber auf den Inhaltstoff Oxalsäure, auch „Kleesalz“ genannt, zurückzuführen. Aus der griechischen Sprache stammen die Bezeichnungen oxys (= sauer) und halis (= Salz), aus der lateinischen acetosellus (= säuerlich). Oxalsäure wurde erstmalig im Jahre 1769 im Sauerklee entdeckt. Sie wurde als Fleckentfernungsmittel, als Beiz- und Bleichmittel eingesetzt. Synthetisch wurde der Stoff erst im Jahre 1824 hergestellt.

Wanderer machen sich den angenehm säuerlichen Geschmack der kleeartigen Blättchen zu Nutze. Zu viel sollte man davon wegen der Oxalsäure nicht verzehren. Dieser Inhaltstoff hemmt die Aufnahme von Calcium. Vor allem Menschen, die eine Neigung zu Nierensteinbildungen haben, sollten Vorsicht walten lassen. Eine erhöhte Oxalsäure-Konzentration im Körper fördert die Bildung von Nierensteinen.

Da der Wald-Sauerklee sehr reichhaltig an Vitamin C ist, hat man früher die Blätter für den Wintervorrat in Honig oder Zucker eingelegt. Zum Trocknen ist das Kraut nicht geeignet.

Sauerkleeblätter können mit ihrem säuerlichen, zitronenartigen Geschmack in der Küche als Ersatz für Zitronensaft verwendet werden, zum Beispiel in Salaten, Fleisch- und Fischgerichten oder Marmeladen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Bärlauch *Allium ursinum*

Im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“ ist der Bärlauch. Ein Modewildkraut, welches in keiner Fernsehkochsendung fehlt, in vielen Restaurants auf der Speisekarte steht und in zahlreichen Lebensmittelgeschäften in den Regalen zu finden ist. Ganze Kochbücher widmen sich dieser Pflanze.

Warum ist der Bärlauch so beliebt? In erster Linie sicher wegen seines Geschmacks. Er wird auch der „wilde Knoblauch“ genannt, da er den typischen Knoblauchgeschmack aufweist. Aber auch seine gesundheitsfördernden Eigenschaften sind nicht zu verachten. Wie der Knoblauch reinigt er das Blut und lässt es besser fließen, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und hemmt das Wachstum schädlicher Darmbakterien. Kräuterpfarrer Johann Künzle schreibt im 19. Jahrhundert: „Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch.“ Eine Bauernregel besagt „Bärlauch im Mai erspart das ganze Jahr die Arznei“.

Also, eigentlich eine Medizin, die so ganz nebenbei auch noch gut schmeckt? Am bekanntesten ist die Verarbeitung der jungen grünen Blätter zu Bärlauchbutter, -pesto, -öl oder -essig. Auch als Beigabe zu Salaten, Suppen oder Gemüse, wie z.B. Spinat oder auch im Kräuterquark ist der Bärlauch empfehlenswert. Angeblich soll das Kraut Bärenkräfte verleihen, erhielt es doch seinen Namen aufgrund der Beobachtung, dass Bären sich nach dem Winterschlaf über den Bärlauch hermachen.

Die zu den Liliengewächsen zählende mehrjährige Pflanze wächst in schattigen, feuchten, humusreichen Laubwäldern. Da der Bärlauch sich nicht nur über Samen, sondern auch über Zwiebeln auszubreiten vermag, tritt er meist in großen Beständen auf. Die lanzettförmigen Blätter sprießen manchmal schon Ende März aus dem Boden. Im Mai erscheinen die weißen sternförmigen Blütenstände. Für den Verzehr sind nur die jungen Blätter verwertbar. Aber Vorsicht! In der Nachbarschaft zum Bärlauch wächst der giftige Aronstab, den man an den zwei Zipfeln am Blattgrund und den netzförmigen Blattnerven erkennen kann. Die Nerven des Bärlauchs verlaufen parallel. Zuweilen findet man auch das giftige Maiglöckchen in seiner Nähe, dessen geruchlose Blätter zu zweit an einem Stiel sitzen.

Kaiser Karl der Große erließ im Jahre 812 in seiner Landgüterverordnung, dem «Capitulare de villis et curtis imperialibus», dass 73 Nutzpflanzen und 14 Baumarten in den königlichen Gärten angebaut werden sollten. Unter diese Verordnung fiel auch der Bärlauch.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gefleckter Aronstab *Arum maculatum*

Der Name „Aronstab“ geht auf die biblische Geschichte zurück, in der Aaron die Hohepriesterwürde von Gott übertragen bekam, indem er dessen Stab ergrünen ließ. „Am nächsten Morgen, als Mose in die Hütte des Gesetzes ging, fand er den Stab Aarons vom Hause Levi grünen und die Blüte aufgegangen und Mandeln tragen“ (Altes Testament, Zitat (4. Mose 17, 23).

Die Blätter des „Gefleckten“ Aronstabs sind nicht immer gefleckt, obwohl der deutsche und der wissenschaftliche Name (maculatus = gefleckt) darauf Bezug nehmen. Wie es bei vielen Frühjahrsblühern zu beobachten ist, ziehen die Blätter im zeitigen Sommer wieder ein. Bis zum nächsten Frühjahr überdauert die Pflanze als Knolle im Erdboden. Auf nährstoffreichen Böden in krautreichen Laubwäldern und Hecken ist der Gefleckte Aronstab zu Hause.

Äußerst interessant ist die Blüte und der Bestäubungsmechanismus dieses Aronstabgewächses. Die Pflanze gehört zu den Kesselfallenblumen. Das, was gemeinhin als Blüte angesprochen wird, ist ein Hochblatt, auch Spatha genannt. Der untere Teil des Blütenstandes wird von dem grünlichweißen, tütenförmig eingerollten Hochblatt umschlossen. Ganz unten im Kessel befinden sich die weiblichen Blüten, darüber die männlichen und zuoberst steht ein Kranz abwärts gerichteter Borsten. Oberhalb des Kessels geht der Blütenstand in einen violett gefärbten Kolben über.

Die Bestäubung läuft folgendermaßen ab: Der Kolben kann eine beachtliche Wärme entwickeln, wodurch er harnartige Geruchsstoffe freisetzt. Davon werden winzige Schmetterlingsmücken angelockt, die abends, wenn sich die Spatha öffnet, in den Kessel eindringen. Die glatte Kesselwandung und die abwärts gerichteten Borsten lassen kein Herauskrabbeln oder Herausfliegen zu. Die Insekten werden von den zuckerhaltigen Tröpfchen an den weiblichen Blüten angelockt und bestäuben die Blüten. Bevor die Wände des Hochblattes welken und die Borsten erschlaffen, werden die Tiere für die nächste Pflanze mit Blütenstaub bepudert. Der Weg nach außen ist für die kleinen Besucher meist am nächsten Tag wieder frei. Freiheitsberaubung kann man der Pflanze jedoch nicht vorwerfen, bietet sie doch den unfreiwilligen Gästen Übernachtung in geheiztem Quartier und gute Kost. War die Befruchtung erfolgreich, entwickeln sich leuchtend rote Beeren. Wie alle übrigen Teile der Pflanze sind sie stark giftig.

Seinen Ruf als Liebesmittel bezieht der Aronstab wohl aus seiner Gestalt. „Darumb, das es eine rote gestalt hat wie ein Manns rut“, erläuterte schon um 1500 der Arzt Hieronymus Brunschwyg.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gemeiner Löwenzahn *Taraxacum officinale*

Wer kennt ihn nicht, den Löwenzahn! Er gehört zu den häufigsten und bekanntesten Pflanzenarten unserer heimischen Flora und ist auf Wiesen, Weiden, Äckern, Brachen und an den unwirtlichsten Stellen zu finden. So bedrohlich wie sein Name klingt, ist er allerdings nicht – der Löwenzahn. Die Blätter der grundständigen Blattrosette erinnern lediglich an ein Löwengebiss. Die von April bis in den September hinein erscheinenden Blütenköpfe des Korbblütlers bestehen aus bis zu 200 einzelnen Blüten, die wie kleine Zungen aussehen. Die Blütenköpfchen öffnen sich nur bei sonnigem Wetter und werden vor allem von Bienen besucht. Für 1 kg Honig müssen etwa 125.000 Blütenköpfe angeflogen werden, also etwa 25 Millionen Einzelblütchen.

Der Mensch hat sich schon seit jeher die ausdauernde Pflanze zu Nutze gemacht. Die Wurzeln können als Gemüse zubereitet werden. Kleingeschnitten, getrocknet, geröstet und gemahlen wurde früher sogar Kaffee-Ersatz aus ihnen hergestellt. Die bitter schmeckenden, frischen jungen Blätter sind blutreinigend, blutbildend und harntreibend und daher in Salaten oder Gemüse bestens für Frühjahrskuren geeignet. Namen wie „Bettseicher“ oder „piss-en-lit“ (franz. = Mach ins Bett) weisen auf die harntreibende Wirkung der Pflanze hin. Die röhrenförmigen, milchsaftführenden Stängel der Blütenköpfchen sollen Gallensteine oder -grieß auflösen. Aber Vorsicht! Sie sind für Kinder giftig!

Auch die Blütenköpfchen sind vielseitig verwertbar. Früher wurden sie zum Färben von Butter verwendet. Magenbitter, Löwenzahnblütengelee, -wein, -likör oder -sirup sind schmackhafte Produkte, die sich aus den Blüten herstellen lassen. Letzterer ist auch ein hervorragender Hustensirup. Noch geschlossene Blütenköpfe lassen sich wie Kapern einlegen.

Nicht zuletzt war der Löwenzahn früher bei Kindern ein beliebtes Spielzeug. Mädchen schmückten sich mit Löwenzahn-Ketten. Die verbliebenen Samenschirmchen dienten dem Puster als Orakel für alle möglichen Fragen, wie lange er noch zu leben habe oder wie viele Jahre es noch bis zur Hochzeit dauern möge. Glück soll derjenige haben, der alle Früchte auf einmal fortblasen kann.

Verblühter Löwenzahn

Wunderbar
stand er da im Silberhaar.
Aber eine Dame,
Annette war ihr Name,
machte ihre Backen dick,
blies einmal, blies mit Macht,
blies ihm fort die ganze Pracht.
Und er blieb am Platze,
zurück mit einer Glatze.

(Johann Guggenmos, 1922 - 2003)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Vogelkirsche *Prunus avium*

Was hat eine Vogelkirsche mit dem Füttern von Polizisten zu tun? Die Hüter des Gesetzes können natürlich die roten Kirschen verzehren. Diese sind allerdings nicht gemeint, wenn man im Zusammenhang mit der Vogelkirsche von Polizistenfutter spricht. An den Blattstielen sitzen nahe des Blattgrundes zwei rote Nektarien, die einen süßen Saft absondern. Der Nektar zieht Ameisen an, die nicht nur über das Futter herfallen, sondern auch wie Polizisten über die Larven vieler Schädlinge, die vor allem für das erste, frische Blattgrün gefährlich werden können. Raffinierte Natur!

Die Vogelkirsche gehört zu den Rosengewächsen und ist in krautreichen Laubwäldern, an Waldrändern und in Hecken zu finden. Leicht kann man sie zu jeder Jahreszeit am Stamm erkennen, weil sich die glänzende rötlich-braune Borke horizontal in schmalen Streifen ablöst. Von April bis Mai entfaltet der Baum reichlich schneeweiße Blüten, aus denen sich bis in den Juli hinein die dunkelroten Kirschen entwickeln. Diese sind kleiner als unsere kultivierten Süßkirschen, aber nicht weniger schmackhaft. Nicht umsonst trägt die Vogelkirsche ihren Namen, sind doch die Vögel diejenigen, die in großer Zahl über die Früchte herfallen. Selbst der wissenschaftliche Name avium geht darauf zurück (lat. avis = Vogel). Aber auch Eichhörnchen und Mäuse kann man im Kirschbaum beim Verzehren der Früchte entdecken.

Das gemaserte Holz der Vogelkirsche ist eines der schönsten und wertvollsten heimischen Nutzhölzer für Schreiner, Drechsler und Instrumentenbauer. Das von den Stämmen abgesonderte Harz, auch Kirschgummi oder Katzengold genannt, wurde früher zum Versteifen von Filzhüten verwendet. In Wein aufgelöst sprach man ihm als Hustenmittel große Heilwirkung zu.

Noch heute werden nach einem alten Brauch am 4. Dezember, dem Barbaratag, Kirschzweige geschnitten und in Vasen gestellt. Erblühen diese Barbarazweige bis Weihnachten, so bringt dies Glück. Erblühen sie nicht, gilt es als schlechtes Omen für das kommende Jahr. Jungen heiratswilligen Mädchen gab man einst den Tipp, jedem Kirschzweig den Namen eines möglichen Heiratskandidaten zu geben. Derjenige, dessen Zweig zuerst blühte, sollte wohl der Richtige sein.

Vom Speiseplan des Menschen wurden die Vogelkirschen nach der Einfuhr der „Edelkirsche“ durch die Römer weitgehend verdrängt. Der Vogelkirschbaum ist jedoch der Stammbaum der kultivierten Süßkirschen, die heute fast in jedem Obstgarten zu finden sind.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Wiesen-Schaumkraut *Cardamine pratensis*

Im Frühling scheinen manche Wiesen richtig zu schäumen. Jedoch nicht vor Wut, sondern eher vor Freude darüber, dass der Lenz sie geküsst hat. Ob diese überschäumende Pracht dem Wiesenschaumkraut den Namen gegeben hat oder die Tatsache, dass an dem Kreuzblütler nicht selten wie Spucke aussehende, schaumartige Massen hängen? Doch wer sollte auf die Pflanzen gespuckt haben? Man hielt den Kuckuck für den Übeltäter, weil sein Ruf zu Beginn des Frühjahrs zeitgleich mit dem Erscheinen der „Spucke“ zu hören war. Letztere wird im Volksmund daher auch „Kuckucksspeichel“, das Wiesen-Schaumkraut Kuckucksblume genannt. Tatsächlich haben die Schaumnester mit dem Kuckuck allerdings nichts zu tun. Sie beherbergen die Larven von Schaumzikaden, die hier vor Sonne und Feinden geschützt sind.

Das mehrjährige Wiesen-Schaumkraut gehört mit zu den ersten auffällig blühenden Pflanzen im Jahr. „Viel konnten wir unserer Mutter nicht schenken. Dafür fehlte das Geld. Aber was auf Wiesen und an Wegrändern schon blühte, wie Himmelschlüssel, Wiesen-Schaumkraut und natürlich das Gänseblümchen wurde gepflückt und um das Frühstücksgedeck der Mutter dekoriert. Sagten wir dazu noch ein Gedicht auf, strahlten Mutters Augen vor Freude“. So oder ähnlich lauten die Kindheitserinnerungen älterer Menschen zum Muttertag.

Die Blütenpracht verleitet dazu, große Sträuße des Wiesen-Schaumkrautes zu pflücken. Die Enttäuschung ist jedoch groß, weil schon am zweiten Tag die Blütenblätter abfallen. Einst galt es sogar als gefährlich, diese Pflanze zu pflücken, sollte diese Tat doch Gewitter und Blitzeinschlag auslösen. So glaubte man.

Gepflückt wurde das Wiesen-Schaumkraut allerdings früher auch, weil es sehr schmackhaft ist. Darauf weist der wissenschaftliche Name hin: Cardamine ist ein alter Name der Kresse. Wie die meisten Kreuzblütler beinhaltet die Pflanze schwefelhaltige Senfölglycoside, die kresseartig scharf schmecken. Da das Kraut seinen Verbreitungsschwerpunkt auf Feuchtwiesen hat, die mancherorts zunehmend im Rückgang begriffen sind, sollte man es jedoch den Tieren als Nahrungsquelle überlassen. Für die Raupen des Aurorafalters ist das Wiesen-Schaumkraut zum Beispiel die bevorzugte Nährpflanze. Die reichhaltige Nektarproduktion der Einzelblütchen bietet vielen Insekten eine Nahrungsquelle.

An den gefiederten Grundblättern des Wiesen-Schaumkrautes entstehen oft vegetativ neue Brutpflänzchen, die sich zu eigenständigen Pflanzen entwickeln können.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Knoblauchsrauke *Alliaria petiolata*

Zerreibt man die Blätter der Knoblauchsrauke zwischen den Fingern, ist die Frage nach der Herkunft des Namens beantwortet. Sie riechen nach Knoblauch! An diesem Merkmal ist der Kreuzblütler eindeutig zu erkennen. Auch der wissenschaftliche Name Allium (lat. = Knoblauch) deutet darauf hin. Bei dem Geruchserlebnis sollte man es jedoch nicht belassen. Die Pflanze kann in den Speiseplan eingebaut werden. Kleingehackte Blätter unter Salat, Quarkspeisen oder Kräuterbutter gemischt, verleihen diesen Gerichten eine dem echten Knoblauch vergleichbare Würzkraft. Die „Knoblauchfahne“ bleibt jedoch aus. Gekocht verlieren die Blätter aber ihr typisches Aroma.

Die im April erscheinenden Blütchen entwickeln sich innerhalb eines Blütenstandes von unten nach oben. Sie weisen einen scharf-bitteren Nachgeschmack auf und sind zum Dekorieren von Speisen geeignet. Die bis 6 Zentimeter langen, schotenförmigen Früchte beginnen im Juni zu reifen. Auch mit den würzigen Samen können Speisen abgeschmeckt werden. Ein „Blumenstrauß“ aus Knoblauchsrauke auf der Küchenfensterbank sieht nicht nur hübsch aus, er liefert einige Tage frische, junge Blätter und Blüten, vielleicht sogar auch Samen, da unten am Blütenstand bereits Früchte entwickelt sind, während oben noch Blüten stehen.

Auch die heilende, gesundheitsfördernde Wirkung der Knoblauchsrauke ist nicht zu verachten. Ihr wird eine antiseptische und wundheilende Wirkung nachgesagt. Da sie auch blutreinigend und harntreibend wirkt, ist sie wie Brennnessel und Löwenzahn für Frühjahrskuren geeignet. Äußerlich desinfizieren zerquetschte Blätter Wunden und lindern Insektenstiche. Aufgrund dieser vielseitigen Verwendung wurde die Knoblauchsrauke schon im Mittelalter in den Gärten als Gewürz- und Heilpflanze angebaut.

In der freien Landschaft ist die zwei- bis mehrjährige Knoblauchsrauke weit verbreitet und wächst mit Vorliebe auf nährstoffreichen Böden im Halbschatten von Hecken und Waldrändern. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden, an extremen Standorten aber auch nur wenige Zentimeter. Während die unteren Blätter herzförmig und lang gestielt sind, worauf auch der wissenschaftliche Name hinweist (lat. petiolatus = mit gestieltem Blatt), erinnern die Blätter an den Stängeln an Brennnesselblätter.

Wer die vielseitige Knoblauchsrauke im eigenen Garten anbauen möchte, sollte bedenken, dass sich die Pflanze durch unterirdische Ausläufer stark ausbreitet.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Hänge-Birke *Betula pendula*

Die überhängenden Zweige verleihen der Hänge-Birke einen melancholisch traurigen Zug, dennoch ist sie ein Kind des Lichts. Als sogenanntes Pioniergehölz besiedelt die lichtliebende Art magere Neu- und Ödlandflächen, wird jedoch im Laufe der Jahre von anderen Laubgehölzen überschattet und verdrängt. Auch sonst gilt die zarte und anmutig wirkende Birke als Symbol des Neubeginns: nach alter Überlieferung baute man Wiegen für Neugeborene aus Birkenholz und vor allem ist der Maibaum Sinnbild des Frühlingserwachens. Das Birkengewächs ist aber auch Symbol der Liebe, des Lebens und des Glücks. Hat früher ein junger Mann seiner Liebsten in der Nacht zum ersten Mai ein Birkenbäumchen vor die Tür gestellt, konnte diese sich seiner Liebe sicher sein und durfte die Geste sogar als Heiratsantrag verstehen.

Neben der mythologischen und volkstümlichen Bedeutung weist das Gehölz zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten auf, die sich der Mensch zu Nutze gemacht hat. Birkenblättertee wird als Mittel gegen Rheuma, Gicht und verschiedene Hauterkrankungen eingesetzt. Zusammen mit Brennnesselblättern kann der Tee für eine blutreinigende und entwässernde Frühjahrskur genutzt werden. Die positive Wirkung bei der Heilung von Nierengries brachte der Birke den Namen Nierenbaum ein. Der zuckerhaltige Saft, der im zeitigen Frühjahr durch die Birke fließt, kann „gemolken“ und als Birkenhaarwasser verwendet werden. Es verleiht dem Haar Glanz und soll es bei denjenigen, die keines mehr haben, sogar wieder zum Wachsen bringen.

Die Innenrinde der Birke enthält auch Öl und sogar Vitamin C. So manch einem Indianer, Trapper oder Goldsucher diente sie als Notration in strengen Wintern. Die weiße Rinde, auf die sich auch der Name „Birke“, als alte germanische Bezeichnung für „hell“ bezieht, löst sich von selber vom Stamm. Früher wurde sie als Schreibpapier verwendet. Da sie auch für Wasser undurchlässig ist, hat man daraus einst Trinkgefäße, Dosen, Matten oder Dachschindeln hergestellt. Bereits „Ötzi“ muss diese Eigenschaft bekannt gewesen sein, denn er trug einen Trinkbecher aus Birkenrinde bei sich. Nicht zuletzt kann mit Birkenrinde Leder gegerbt werden. „Juchtenleder“ weist einen intensiven würzigen Geruch auf.

Vor allem die Singvögel profitieren von der reichlichen Samenproduktion der Birke. Ab August sind die kleinen, breitflügeligen Nüsschen eine wichtige Nahrungsquelle.

**„Man zapfet aus der Birke
sehr angenehmen Wein,
man reibt sich, dass es wirke,
die Glatze damit ein.“**

(Wilhelm Busch, 1832 – 1908)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Waldmeister *Galium odoratum*

Ein frisches Sträußchen Waldmeister duftet nicht! Das Kraut muss erst welken, bevor es seinen typischen Duft nach frischem Heu ausströmt. Morgens gesammelt, ist ein Waldmeistersträußchen am Abend so weit getrocknet, dass man es in die Maibowle hängen kann. Für den Waldmeisterduft verantwortlich zeigt sich der Inhaltstoff Cumarin, der allerdings bei reichlichem Genuss zu Übelkeit, Benommenheit und vor allem zu Kopfschmerzen führen kann. Ob nun die Kopfschmerzen nach dem Genuss von Waldmeisterbowle wirklich auf den Cumaringehalt zurückzuführen sind oder vielleicht doch auf den Alkoholspiegel im Blut, steht auf einem anderen Blatt. Aber, Spaß beiseite – Waldmeister sollte nicht zu häufig konsumiert werden.

Nun bleibt noch die Frage zu klären, ob der Waldmeister, wie weithin verbreitet, nur vor der Blüte gepflückt werden sollte. Zu dieser Zeit ist das Aroma zwar am stärksten entwickelt, die Pflanze kann aber auch während und nach der Blütezeit geerntet werden.

Bevor man den Waldmeister für die Bowle entdeckte, verabreichte man das Kraut in Wein. Likör, Götterspeise, Eis und andere Desserts wurden früher mit Waldmeister aromatisiert. Aufgrund der Giftigkeit sind heute im Lebensmittelhandel nur künstlich hergestellte Waldmeister-Aromastoffe erlaubt.

Der angenehme Duft lässt sich auch durch ein aufgehängtes Duftsträußchen im Zimmer verbreiten. Früher wurden solche Sträuße gegen Motten in die Schränke gelegt. Mit Waldmeister gefüllte Kräuterkissen sollen eine wohltuende, schlaffördernde Wirkung haben. Da Gleiches mit Gleichem behandelt werden kann, wird Waldmeister auch als Mittel gegen Kopfschmerzen eingesetzt. Schon Paracelsus (1493-1541) prägte den noch heute gültigen Satz: „Allein die Menge macht das Gift“.

Wo findet man Waldmeister? Das mehrjährige Kraut gehört zu den Rötegewächsen und kommt in krautreichen, schattigen Wäldern auf nährstoffreichen Böden vor. Es ist leicht an den unverzweigten, vierkantigen Stängeln zu erkennen, auf denen in mehreren Etagen 6 oder 8 Blättchen in Scheinquirlen sitzen. Am Rande sind die anfangs hellgrünen, später dunkler werdenden Blättchen mit feinen Borsten besetzt. Die kleinen weißen, trichterförmigen Blütchen sind nur etwa 2 mm groß. Die kugeligen Klettfrüchte verhaken sich in das Fell vorüberstreifender Tiere und werden von diesen verbreitet. Das Wald-Labkraut sieht dem Waldmeister sehr ähnlich, weist aber nicht den typischen Duft auf.

„Schütte perlenden Wein auf das Waldmeisterlein...“

(Wandalbert von Prüm, 854)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliches Knäuelgras *Dactylis glomerata*

Das Knäuelgras ist eines unserer häufigsten Gräser. Fast überall ist es anzutreffen, in Wiesen und Weiden, an Wegrändern, in lichten Wäldern und auf Ruderalflächen. Da es nährstoffreiche Böden bevorzugt, ist es auf mageren Sandböden jedoch eher selten. Starke Düngung dagegen fördert das Gras, weshalb es als Stickstoffzeiger gilt. Als Bestandteil von Rasenmischungen wie auch in unserem Wirtschaftsgrünland ist das Knäuelgras recht beliebt. Es festigt den Boden, ist sehr ertragreich, lässt sich gut schneiden und wird von allen Tieren gern gefressen. Da es bis über einen Meter hoch wächst, dient es einigen Bodenbrütern als Versteckmöglichkeit.

Von den zahlreichen heimischen Gräsern gehört das Knäuelgras zu denjenigen, die leicht zu bestimmen sind. Vor allem die knäuelförmig zusammenstehenden Ährchen der Rispen sind typisch für diesen Vertreter der Familie der Süßgräser, daher der Name Knäuelgras. Auch der wissenschaftliche Name gibt Hinweis auf die Erkennungsmerkmale. Die Bezeichnung Dactylis (= Finger) stammt aus dem Griechischen, glomerata (= geknäuelt) aus dem Lateinischen: fingerförmig angeordnete Rispen mit knäuelig beieinander stehenden Ährchen!

Was sind eigentlich Süßgräser? Was zeichnet sie aus?

Süßgräser, zu denen auch unsere Getreidearten zählen, sind auch Blütenpflanzen. Typisches Merkmal ist der grasartige Wuchs mit den langen,

dünnen durch Knoten gegliederten Halmen. Sie wachsen in lockeren oder dichten Horsten oder rasenförmig. An den Halmen sitzen meist lange, parallelnervige Blätter, die aus einer Blattspreite und einer den Halm umfassenden Blattscheide bestehen. Dort, wo die Blattscheide in die Blattspreite übergeht, sitzt bei den meisten Arten der Süßgräser ein häutiges Anhängsel, das Blatthäutchen, in der Fachsprache auch Ligula genannt. Beim Knäuelgras kann dieses Häutchen bis zu 12 mm lang werden. An der Spitze ist es meist etwas ausgefranst. Das kann man sogar ohne Lupe erkennen. Vielleicht beim nächsten Spaziergang?

Die meist unauffälligen Blütenstände der Gräser setzen sich aus einer Vielzahl von Blüten zusammen, die in Form von Ähren, Rispen oder Trauben angeordnet sind. Die Blütchen werden von Spelzen umgeben, an denen bei zahlreichen Arten Grannen sitzen. Viele Gräser vermehren sich nicht nur durch Samen, sondern auch durch ober- oder unterirdische Ausläufer.

Natürliches Grasland ist bei uns selten. Wenn Mahd oder Beweidung eingestellt werden, verbuschen die Flächen und werden langfristig zu Wald.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Schöllkraut *Chelidonium majus*

Hexen, Dämonen, Teufel und sogar Drachen soll man mit dem Schöllkraut abwehren können. Vor Unglück und Unheil jeder Art soll es bewahren. So glaubte man einst! Viele Mythen und Sagen ranken sich um das zu den Mohngewächsen gehörende Kraut. Ein Zweig am Körper getragen, soll dem Träger gute Stimmung verleihen. Dabei sollte man jedoch bedenken, dass der gelbe Milchsaft, der in allen Teilen der Pflanze vorkommt, Flecken hinterlässt.

Die goldgelbe Farbe der Blüten und dieses Saftes verleitete Alchemisten dazu, das Kraut zur Goldherstellung zu verwenden. Sie nannten es Goldkraut oder auch Coeli donum, was „Himmelsgabe“ bedeutet. Mit ihm und anderen Zutaten glaubte man den Stein der Weisen zu finden. Auch war das Schöllkraut Bestandteil der Hexensalben, mit denen sich Hexen einrieben, um zum Hexensabbat zu fliegen.

Im Volksmund wird es auch „Schwalbenkraut“ genannt, weil es vom Eintreffen der Schwalben im Frühjahr bis zu ihrem Wegzug im Herbst blüht. Auch der Gattungsname Chelidonium weist darauf hin: chelidon (griech. = Schwalbe). Der Römer Plinius weiß zu berichten, dass das Schöllkraut ein blindes Schwalbenjunges geheilt haben soll. Der Name könnte andererseits auch auf das griechische Wort kelido (= beflecken) Bezug nehmen. Man hat früher sogar Seidentücher mit dem gelben Saft gefärbt. So bleibt die Herkunft mancher Pflanzennamen ungewiss.

In der Heilkunde wird das Schöllkraut bei Galle- und Leberbeschwerden eingesetzt. Aufgrund der Giftigkeit der Pflanze sollte man das Sammeln Fachleuten überlassen. Nach der Signaturenlehre, die besagt, dass das Äußere einer Pflanze auf ihre Wirkung schließen lässt, soll Schöllkraut gegen Warzen helfen, da junge Blütenknospen wie behaarte Warzen aussehen. So manch eine Warze soll das Betupfen mit dem orangegelben Saft tatsächlich nicht überlebt haben.

Zu finden ist die ausdauernde Pflanze an Wegrändern, auf Brach- und Schuttflächen. An unwirtliche Stellen, wie zum Beispiel an Mauern oder sogar auf Kopfweiden, gelangt es durch einen raffinierten Ausbreitungsmechanismus. Fleischige, zuckerhaltige Anhängsel an den Samen dienen als Botenbrot für Ameisen. Diese verschleppen die Samen, fressen das süße Futter und lassen die Samen zurück. So sorgen sie für die Verbreitung der Art.

**„Schöllwurzelsaft im Maien gesammelt,
in eim kupfern Geschirr mit Honig gekocht,
ist ein köstlich Augenarznei,
die macht es hell und klar darein getropffet."**

(Hieronymus Bock, 1498 – 1554)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gundermann *Glechoma hederacea*

Der Gundermann ist ein recht häufiges, weit verbreitetes Gewächs und gehört zu den Lippenblütlern. Die Pflanze wird auch Gundel"rebe" genannt, weil sie nach der frühen Blüte über den Boden rankt. Die oberirdischen, an den Knoten wurzelnden Ausläufer können bis zu einem Meter lang werden. Auch unterirdisch werden lebhaft Ausläufer ausgebildet. Große Flächen vermag der Gundermann so einzunehmen. Die wintergrüne Pflanze ist an Waldwegrändern, in Gärten, unter Hecken und Zäunen zu finden.

Die Blätter sind nierenförmig, weisen einen gekerbten Blattrand auf und sind von starken Blattadern durchzogen. Beim Zerreiben entwickelt sich ein starker, ungewöhnlicher Geruch. Das herbe Aroma nutzten die Soldaten im Krieg und würzten damit ihre ansonsten eintönige Kost. Daher erhielt der Gundermann den Namen Soldatenpetersilie. Mit dem Verzehr dieser Pflanze unternahmen sie gleichzeitig etwas für ihre Verdauung. In der Volksheilkunde gilt das Kraut nämlich aufgrund seiner Bitterstoffe und Saponine als verdauungsfördernd.

Den Namen Gundermann (althochdeutsch: gund = Eiter) hat die Pflanze aufgrund ihrer heilwirksamen Kräfte bei eitrigen und anderen giftigen Köpersekreten erhalten. Auch soll sie die Bleiausschwemmung fördern. Es ist überliefert, dass aus diesem Grunde früher Büchsenmacher und Maler, die beruflich mit Blei zu tun hatten, regelmäßig konzentrierten Gundermanntee tranken, um einer Bleivergiftung vorzubeugen.

Bis ins 17. Jahrhundert war die bitterstoffreiche Gundelrebe eine der wichtigsten Bierwürzen. Der Lippenblütler galt von jeher als hellsichtig- und wachmachende Pflanze. Dies war der

Kirche vermutlich ein Dorn im Auge, weshalb der Gundermann vom Hopfen mit seiner einschläfernden und lustmindernden Wirkung ersetzt und verdrängt wurde.

Aus Mythologie und Brauchtum gibt es zahlreiche Überlieferungen. Man glaubte früher, dass mit einem Gundermannkränzchen auf dem Kopf, zu Walpurgis getragen, jede Hexe im Dorf zu erkennen sei. Der Gundermann war dem germanischen Donnergott Thor geweiht. Damit dieser nicht zürnte, wurde im Haus ein Gundelrebenkranz aufgehängt, der vor Blitz und Donner schützen sollte. Als eines der neun Frühjahrskräuter gehört der Gundermann in die Gründonnerstagssuppe. Wie sollte es auch anders sein - ist doch der „Donner“stag Thors Feiertag.

Die Unterlippe der Blüte weist Saftmale auf. Das sind farbliche Markierungen, die den langrüsseligen Bestäubern den Weg zum tief in der Kronröhre aufzufindenden Nektar weisen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Weiße Taubnessel *Lamium album*

Taubnessel – eine Verwandte unserer Brennnessel? Nein. Die Taubnessel gehört zur Familie der Lippenblütler, die Brennnessel dagegen zu den Brennnesselgewächsen. Außerhalb der Blütezeit kann man die Arten jedoch leicht miteinander verwechseln. Die herzförmigen Blätter mit den stark gesägten Blatträndern der Taubnesseln sehen denen der Brennnessel ähnlich. Die Taubnesselblätter weisen aber keine Brennhaare auf, sind also „taub“.

Im Frühsommer entspringen etagenförmig über jeweils einem Blattpaar Blütenquirle, die aus bis zu 16 honigartig duftenden Blüten bestehen. Bei der Weißen Taubnessel sind sie weiß, bei der Gefleckten Taubnessel (Lamium maculatum) rosarot. Diese beiden Arten sind häufig bei uns anzutreffen. Es gibt jedoch noch weitere Verwandte, wie z.B. die Goldnessel (Lamium galeobdolon), deren Blüten goldgelb sind.

Taubnesseln sind in Wildkrautfluren, an Hecken, Wald- oder Wegrändern und manchmal auch an und auf Mauern zu finden. Alle Taubnesseln bevorzugen nährstoffreiche und etwas feuchte Standorte. Da sie sich vegetativ durch ober- und unterirdische Ausläufer vermehren können, treten sie meist in großen Beständen auf.

Die Blüten der ausdauernden Pflanzen sind so gebaut, dass nur Hummeln mit ihren langen Rüsseln zum zuckerreichen Nektar am Grunde der langen Blütenröhre gelangen. Erdhummeln haben jedoch eine andere

Methode gefunden, an das süße Futter zu gelangen. Sie bohren den Blütengrund von außen an. Hier bedienen sich auch andere Insekten, wie zum Beispiel Bienen. Zu diesen sogenannten Nektardieben, also Lebewesen, die sich an der süßen Speise laben, aber nicht zur Bestäubung der Pflanze beitragen, gehört auch der Mensch. Als Kind hat wohl jeder schon einmal den süßen Nektar aus den Blüten gesaugt.

In der Volksmedizin sind vor allem die Weißen Taubnesselblüten von Bedeutung. Seit alters her werden sie bei Frauenkrankheiten („Nesselweiblein“) und Erkrankungen der Atemwege eingesetzt. Hildegard von Bingen schrieb über diese Pflanze: „Wer sie genießt, lacht gern, denn ihre Wärme, die auf die Milz einwirkt, erheitert das Herz.“

Taubnessel

Am Straßenrand, bedeckt mit Staub,blüht eine Nessel, die ist taub. Sie blüht bei Sonnenschein und Frost, mühselig, aber doch getrost.
Dereinst, am Tage des Gerichts, (sie hört von den Posaunen nichts) wird Gott ihr einen Boten schicken. Der wird die taube Nessel pflücken und in den siebten Himmel bringen. Dort hört auch sie die Engel singen.

(Karl Heinrich Waggerl, 1897 – 1973)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnlicher Beinwell *Symphytum officinale*

Der Gewöhnliche Beinwell ist ein Knochenheiler. Darauf deutet nicht nur der wissenschaftliche Name Symphyein (griech. = zusammenwachsen) hin, sondern auch der deutsche Name: „Bein“ meint Gebein oder Knochen, „well“ stammt von „wallen“ ab, was so viel wie „zuwachsen“ heißt. Beinwell enthält den Wirkstoff Allantoin, der eine wichtige Funktion bei der Zellbildung hat und die Wundheilung beschleunigt. Er ist vor allem in den kräftigen Wurzeln zu finden, weshalb das Kraut mancherorts auch „Wallwurz“ genannt wird. Früher wurden zerstoßene Wurzeln und Blätter auf Knochenbrüche gelegt. Wegen der desinfizierenden und reinigenden Wirkung behandelte man offene, eitrige Wunden auf die gleiche Art und Weise. In der Heilkräuterkunde ist Beinwellsalbe auch heute noch aktuell.

Beinwellblätter können in der Küche zu Wildgemüse und Salaten verarbeitet werden. Da die Pflanze jedoch schädliche Pyrrolizidinalkaloide aufweist, die in größeren Mengen verzehrt zu Schädigungen der Leber führen können, sollte man sie nur gelegentlich auf den Speiseplan setzen. Wenn man es nicht selbst einmal ausprobiert hat, ist es kaum vorstellbar, dass man die rauen, haarigen Blätter in Bierteig getunkt und in Öl ausgebacken, essen kann. Beinwell gehört nämlich zu den Raublattgewächsen. Die ganze Pflanze ist stachelig rau.

Auf feuchten, nährstoffreichen Standorten, wie z.B. an Bachufern, Gräben und in sumpfigen Wiesen ist die bis zu 1,2 m groß werdende, kräftige Pflanze zu finden. Die glockigen

Blüten können rot- oder blaulila, aber auch cremeweiß sein. Die Blätter laufen weit am Stängel herab. Früher hat man die Blätter als Tabak-Ersatz genutzt, heute noch wird aus ihnen wegen ihres hohen Kali- und Stickstoffgehaltes wie bei der Brennnessel ein guter Flüssigdünger für Gartenpflanzen hergestellt.

„Beinwell – das ist doch die Pflanze, die früher im Garten angebaut wurde – Komfrey nannte man sie auch.“ Komfrey und Beinwell sehen sich zwar sehr ähnlich, sind aber nicht identisch. Bei der dem Beinwell nahe verwandten Kulturpflanze Komfrey (Symphytum uplandicum) sind die Blätter nicht oder nur wenig am Stängel herablaufend. In den Bauerngärten vergangener Zeiten war sie häufig zu finden, wurde allerdings vorrangig als nährstoffreiches Futter für die Jungtiere angebaut.

Nicht ohne Grund tragen viele Wildpflanzen ein officinale oder officinalis (lat. = arzneilich) im wissenschaftlichen Namen, handelt es sich doch meist um altbewährte Arzneipflanzen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Schwarzer Holunder *Symphytum officinale*

„Ein Holunderbusch im Garten ist so wertvoll wie eine ganze Apotheke", so hieß es früher. Seit Urzeiten weiß der Mensch den Schwarzen Holunder als Heilpflanze zu schätzen. Blüten, Früchte, Blätter, Holz, Rinde, Mark und Wurzeln wurden gegen eine Vielzahl von Leiden als Heilmittel verwendet. Noch heute gelten Holunderblütentee und Holunderbeersaft als hervorragende Hausmittel zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten. Sie wirken schweißtreibend und fördern die körpereigenen Abwehrkräfte.

Auch in der Küche lassen sich sowohl die Blüten als auch die Vitamin-C-reichen Beeren verwenden. Ab Ende Mai können aus den Blütendolden vielerlei schmackhafte Gerichte und Getränke zubereitet werden, wie zum Beispiel Holunderblütengelee, -essig, -limonade oder -sekt („Armeleutesekt"). Zur Herstellung von „Hollerkücherl" werden die Blütendolden in Pfannkuchenteig eingebacken. Aus den „Trauben des kleinen Mannes", wie man die ab August reifenden Holunderbeeren einst nannte, lässt sich Holunderwein herstellen. Die Beeren dürfen aber weder roh noch unreif gegessen werden, da sie Übelkeit und Erbrechen hervorrufen können. Gekocht kann man aus ihnen unbedenklich zahlreiche weitere Köstlichkeiten herstellen: Holunderbeersaft, -gelee, -likör, -sirup oder die vielerorts beliebte Fliederbeersuppe mit Griesklösschen. Mit den Früchten wurden früher nicht nur Speisen, sondern auch Leder und Haare gefärbt.

Der zu den Geißblattgewächsen zählende „Hollerbusch“ ist sehr anspruchslos. Mit seinem weitreichenden Wurzelwerk besiedelt er Laubwälder, Hecken und Gebüsche, oft in der Nähe von Siedlungen. Bauern wagten es früher nicht, einen selbst aufgegangenen Holunderbusch auf dem Hof zu beseitigen. Dies geschah nicht nur aus Achtung vor seiner großen Heilkraft, war das Gehölz doch auch Wohnsitz der guten Hausgeister, die Haus und Hof vor Dämonen und Hexen schützten. Musste man ihn dennoch fällen, um zum Beispiel ein Heilmittel daraus herzustellen, bat man den Strauch vorher auf den Knien um Verzeihung.

Im Winter kann man sich den Strauch als Wohnsitz von guten Geistern kaum vorstellen, sieht der Strauch mit seinen krummen Ästen und der rissigen, warzenbedeckten Rinde zu dieser Zeit eher wie ein alter Greis aus. Entfaltet er jedoch im Frühsommer sein prächtiges, betörend duftendes Blütenkleid, gleicht er einer holden Fee.

Holunderzweige eignen sich gut zur Anfertigung von Flöten, da sich das helle Mark leicht entfernen lässt.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnlicher Giersch *Aegopodium podagraria*

Bereits die Römer sollen vom Gewöhnlichen Giersch reichlich gegessen haben und dafür verantwortlich sein, dass sich diese Pflanze durch die Legionäre in Europa ausgebreitet hat. Sehr zum Leidwesen vieler Gartenbesitzer, die sich über dieses "lästige Unkraut" ärgern. Die ausdauernde Pflanze bildet Rhizome, weit kriechende unterirdische Ausläufer und tritt deshalb in großen Beständen auf. Aber, statt uns zu ärgern, machen wir es doch den Römern nach: aufessen statt aushacken.

Von April bis Mai werden die mildwürzig schmeckenden, jungen Blätter des Doldengewächses gesammelt. Sie haben einen deutlich dreikantigen Stiel und sind dreizählig gefiedert, teilweise zweispaltig. Daher sehen sie einem Ziegenfuß ähnlich, weshalb die Pflanze volkstümlich auch Geißfuß genannt wird (griech. aigos = Zehe, podion = Füßchen).

Durch ihren milden, fein-würzigen Geschmack ergeben die jungen Blätter einen schmackhaften Kräuterspinat, sind als Beigabe zu Aufläufen, Salaten und Suppen geeignet. Während und nach der Blüte können die älteren Blätter wegen des kräftigen petersilienähnlichen Aromas zum Würzen von Suppen und Gemüsegerichten verwendet werden.

Also, den „lästigen" Giersch bitte in den Speiseplan einbauen! Dann wird man das schmackhafte, gesunde Wildkraut mit anderen Augen betrachten. Aber Achtung! Nicht verwechseln mit giftigen, weißblühenden Doldengewächsen, die allerdings deutlich kleinere Blattfiedern und keine dreikantigen Blattstiele aufweisen.

Der Giersch gilt volkstümlich als Heilmittel gegen Rheuma und Gicht. Darauf nimmt auch der wissenschaftliche Name podagra (griech. = Gicht der großen Zehe) Bezug. Ein Tee oder ein Umschlag aus gequetschten Blättern soll die Schmerzen lindern. Zerquetschte Blätter auf Insektenstiche aufgelegt lindern den Juckreiz.

Auch außerhalb des Gartens ist der Gewöhnliche Giersch vielerorts zu finden, in Wäldern, Hecken und Gebüschen auf nährstoffreichen Böden. Ab Juni erscheinen weiße Dolden, auf denen zahlreiche Insekten beim Nektarsammeln beobachtet werden können.

Römischer Giersch

200 g Giersch, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Butter, Salz, Zitronensaft, Pfeffer.

Zwiebeln und Knoblauch pellen, klein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Gierschblätter waschen, in kochendem Wasser etwa eine Minute blanchieren, herausnehmen, abtropfen lassen und zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben. Bei milder Hitze mehrfach wenden, bis die Blätter weich sind. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Spitz-Wegerich *Plantago lanceolata*

Spitz-Wegerich – „König am Wegrand“ könnte er heißen, stammt doch das Wort „Wegerich“ von dem Althochdeutschen wega (= Weg) und rih (= König) ab. Das ausdauernde Wegerichgewächs ist aber auch in Wiesen, auf Brachflächen und Äckern zu finden.

Im zeitigen Frühjahr erkennt man den Spitz-Wegerich an seinen langen, schmalen Blättern, die wie Lanzen aus dem Boden schießen. Sie stehen in einer Rosette zusammen und haben parallele Blattnerven. Die von April bis in den September hinein erscheinenden Blütenstiele tragen die in Ähren dicht zusammengedrängten, bräunlichen Blüten. Diese öffnen sich innerhalb einer Ähre ringförmig von unten nach oben. Die Staubbeutel ragen dabei um einige Millimeter aus der Blüte heraus. Weisen ansonsten Blüten gut sichtbare, leuchtende Farben auf, sind die Blüten des Spitz-Wegerichs eher unscheinbar. Dies hat damit zu tun, dass für die Bestäubung keine Insekten angelockt werden müssen, sondern der Wind den feinen Pollen zu benachbarten Blüten trägt. Die Samen werden durch Tritt verbreitet. Wenn sie bei Feuchtigkeit klebrig werden, bleiben sie an Tierpfoten, Schuhen und Rädern haften.

Seit dem Altertum wird der Spitz-Wegerich als bewährtes Hustenmittel geschätzt. Auch heute noch ist Spitz-Wegerichsirup im Handel erhältlich. Spitz-Wegerichhonig lässt sich leicht selber herstellen. Etwa 25 g gut gewaschene, frische Blätter werden in 250 g Honig eingelegt. Bevor er verzehrt wird, muss der wohltuende Honig einige Monate ruhen.

Wenn man sich in der freien Natur verletzt und weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei hat, kann der

Spitz-Wegerich als Erste-Hilfe-Kraut einspringen. Der frische Saft dieser Pflanze ist aufgrund des Inhaltstoffes Aucubin antibiotisch wirksam und wundheilend. Im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzensäften schimmelt er nicht. Bei Hautverletzungen, zur Linderung von Schwellungen und Juckreiz bei Insektenstichen, wie auch zur Blutstillung kann das Kraut eingesetzt werden.

Nicht zuletzt ist der Spitz-Wegerich auch in der Küche verwertbar. Frische, kleingeschnittene Blättchen können mit ihrem bitteren Geschmack Gemüse, Suppen und Saucen verfeinern.

„Fußstapfen des Weißen Mannes“ nannten die Indianer den Breit-Wegerich, der dem Spitz-Wegerich sehr ähnlich sieht, aber breitere Blätter aufweist. Die europäischen Einwanderer schleppten die klebrigen Samen mit ihren Wagenrädern und Pferdehufen in die neue Welt ein. Überall wo sie lang zogen, fasste der Breit-Wegerich Fuß und breitete sich aus.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Große Brennnessel *Urtica dioica*

Dass die Große Brennnessel „brennen“ kann, hat jeder schon auf der eigenen Haut verspürt. Auf Blättern und Stängeln sitzen Brennhaare, die bis zu mehrere Millimeter lang sein können. Bei Berührung bricht die Spitze ab, so dass sich an dieser Stelle eine kleine Kanüle freilegt. Wie eine Spritze bohrt sie sich in die Haut des „Angreifers“ und spritzt den Brennsaft hinaus. Die Folge davon sind die bekannten roten Pusteln.

Worauf bezieht sich nun der zweite Teil des Namens - Nessel? Älteren Generationen ist noch bekannt, dass man früher aus den Stängeln der Brennnessel Nesselstoff hergestellt hat. In unserer heimischen Flora ist die Große Brennnessel diejenige Pflanze, die die längsten, bis zu 7 cm langen, Bastfaserzellen aufweist. Bis ins 18. Jahrhundert hinein war sie deswegen eine der wichtigsten Faserpflanzen. Stoffe, Seile und Netze wurden daraus hergestellt. Nesselstoff ist allerdings sehr fest und hart („Leinen der armen Leute“). Heute arbeiten einige Firmen an einer Wiederbelebung dieser althergebrachten Fasergewinnung.

Wer kommt auf die Idee, aus dieser Allerweltspflanze einen Stoff herstellen zu wollen? Solche Fragen werden häufig in Form von Geschichten, Sagen und Märchen beantwortet. Im Fall der Nesselstoffgewinnung hört man folgende Geschichte: Ein Oheim wollte einst seinem Mündel den Geliebten nicht zum Manne geben. „Erst wenn du dir aus dieser Pflanze“, dabei zeigte er auf die am Wegrand stehende Brennnessel „dein Hochzeitskleid fertigst, darfst du deinen Liebsten heiraten“. Die Verzweiflung der jungen Frau kann man sich vorstellen. Des nachts jedoch kam eine Fee zu ihr und erklärte ihr die Sache mit der Fasergewinnung. Und wenn sie nicht gestorben sind...

Der Mensch hat sich auch die hochwirksamen Heil- und Nährstoffe dieses weit verbreiteten Wildkrautes zu Nutze gemacht. In der Heilkunde wird die Brennnessel seit alters her gegen Gicht und als harntreibendes Mittel eingesetzt. Junge Triebe können zu einem nahrhaften Wildkräutergemüse verarbeitet werden. In Form von Tee, Saft oder Gemüse ist die Pflanze aufgrund ihrer blutreinigenden und blutbildenden Wirkung für Frühjahrskuren beliebt.

Nicht weniger bekannt ist Brennnesseljauche als Dünger für den Garten oder ein Brennnesselaufguss als alternatives Bekämpfungsmittel gegen Blattläuse.

Die Große Brennnessel, vielfach als „lästiges Unkraut“ bezeichnet, gilt für eine Vielzahl von heimischen Schmetterlingsraupen als Nahrungspflanze, wie zum Beispiel von denen des Kleinen Fuchses, des Tagpfauenauges und des Landkärtchens.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gemeine Schafgarbe *Achillea millefolium*

Millefolium heißt Tausendblatt – das erklärt sich von selbst, schaut man sich einmal die Blätter dieses Korbblütlers genauer an. Schon der trojanische Held Achilles, auf den der lateinische Gattungsname Achillea zurückgeht, soll um die wund- und blutstillende Wirkung dieses Krautes gewusst haben. Er ließ seine verwundeten Krieger mit der Schafgarbe behandeln. Dazu zerrieb man die Blätter oder presste sie aus und tränkte den Verband damit. In der Volksmedizin wird die Schafgarbe seit jeher zur Wundheilung verwendet. Zimmermannskraut wird sie auch genannt, weil gerade in diesem Berufszweig häufig Verletzungen auftreten, die blutstillende Maßnahmen erfordern. Auch heute noch wird die Schafgarbe in der Frauenheilkunde eingesetzt. Bei der Anwendung kann es allerdings zu allergischen Reaktionen kommen; die Haut wird empfindlich für Sonnenstrahlen.

Wegen ihres kampferartigen Geruches wurde die Schafgarbe zu Zeiten der Pestepidemien zur Abwehr dieser meist tödlich verlaufenden Krankheit in die Häuser gehängt. Daher wird das Kraut mancherorts Pestilenzkraut genannt. Nicht nur als Bierwürze, sondern auch als Färbemittel fand die Schafgarbe Verwendung. Je nach Beizmittel lässt sich mit den Blättern Wolle gelb oder braun färben.

Die mehrjährige Schafgarbe ist bei uns weit verbreitet. An Wegrändern, auf Wiesen und Weiden ist sie zu finden. Da sie sich nicht nur über Samen, sondern auch durch ober- und unterirdische Ausläufer vermehrt, wächst sie mit ihren typischen Blättern auch auf vielgeschnittenen Rasenflächen, obwohl sie hier nicht zur Blüte kommen kann. Wird sie nicht durch Schnitt zurückgehalten, erscheinen von Juni bis Oktober scheinbar doldenartige Blütenstände mit den für Korbblütler typischen Blütenköpfchen. Die Zungenblütchen sind weiß, manchmal rosafarben, die Röhrenblütchen gelblich. Zur Verbreitung der Samen trägt auch das Weidevieh bei. Die Tiere nehmen sie mit dem Futter auf und scheiden sie unverdaut an anderer Stelle wieder aus. An Dünger mangelt es dem Keimling an dieser Stelle nicht.

Die deutsche Bezeichnung Schafgarbe weist darauf hin, dass die Pflanze gern von Schafen gefressen wird. Da sie aber lieber die Blätter fressen als die Stängel, bleiben letztere meist als auffällige Gebilde auf den Weiden stehen.

Früher war es bei Schulkindern beliebt, sich Schafgarbenblätter in die Nase zu stecken und mit dem Finger auf dieselbe zu schlagen. Dadurch wird Nasenbluten ausgelöst. Mit diesem Trick wurde so manch eine Schulstunde versäumt.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Echte Kamille *Matricaria chamomilla*

Wer hat nicht schon einmal bei Husten und Schnupfen ein Kamillen-Dampfbad genommen? Die heilende Wirkung der Echten Kamille, vor allem bei Atemwegserkrankungen und Magenverstimmungen ist seit alters her bekannt. Kamillenaufgüsse oder -extrakte werden innerlich oder äußerlich in Form von Tees, Bädern und Spülungen verordnet. Auf ihre Bedeutung in der Frauenheilkunde als „Pflanze der Mütter“ deutet der wissenschaftliche Gattungsname hin: matricaria (lat. matrix = Gebärmutter). Auch die Mutter von Heinrich Kleist schätzte die Heilwirkung der Kamille sehr und beklagte sich bei ihrem Sohn über die Dichter, „welche alle Blumen, nur die Kamille nicht besängen, die doch so heilsam sei“.

Seit der jüngsten Steinzeit ist die Echte Kamille in der Nähe der Menschen zu finden. Aufgrund ihrer Heilwirkung wurde sie früher häufig in Gärten angepflanzt. In der freien Landschaft ist sie vor allem auf Äckern, Ruderalstellen und häufig auch auf frisch angelegten Straßenböschungen zu finden. Bei all diesen Standorten handelt es sich um Bereiche, die vom Menschen geprägt sind. Pflanzen, die eng mit dem Wirken des Menschen in Verbindung stehen, werden als Kulturbegleiter bezeichnet - sie begleiten den kultivierenden Menschen. In einer vom Menschen unbeeinflussten Naturlandschaft wären solche Arten weniger häufig verbreitet.

Die einjährige Kamille gehört zu den Korbblütlern und weist mehrfach gefiederte Blättchen auf. Von Mai bis Juli steht sie in Blüte. Je Blütenkörbchen umrahmt ein Kranz aus weißen Zungenblüten eine Vielzahl von gelben Röhrenblütchen. Von der Geruchlosen Kamille, einer verwandten, sehr ähnlich aussehenden Art, lässt sich die Echte Kamille anhand ihres typischen Geruchs und des hohlen

Korbbodens unterscheiden. Letzterer wölbt sich bei der Echten Kamille zur Erntezeit hin kegelförmig auf, während sich die Zungenblüten nach unten richten. Kamillepflanzen, die auch duften, aber keine weißen Zungenblüten haben, sind nicht etwa einem Verliebten zum Opfer gefallen („Sie liebt mich, sie liebt mich nicht…“). Hier handelt es sich um eine weitere verwandte Art, die Strahlenlose Kamille. Alle drei Arten wachsen auf ähnlichen Standorten.

Als sie die Kamille besungen wissen wollte

Das Blümchen, das dem Tal entblüht, Dir Ruhe gibt und Stille, Wenn Krampf dir durch die Nerve glüht, Das nennst du die Kamille. Du, die, wenn Krampf das Herz umstrickt, O Freundin, aus der Fülle Der Brust mir so viel Stärkung schickt,
Du bist mir die Kamille.

(Heinrich von Kleist, 1777 – 1811)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gänse-Fingerkraut *Potentilla anserina*

Diese Pflanze verdient eigentlich den Namen Fingerkraut nicht. Während die meisten Arten dieser Gattung tatsächlich fingerförmige Blätter aufweisen, sind die des Gänse-Fingerkrautes gefiedert und zwar 13 bis 21-zählig. Die Blattunterseiten sind silbrig weiß behaart und werden bei Trockenheit aufgebogen. Durch diesen Verdunstungsschutz wird Licht und somit auch Wärme reflektiert, so dass weniger Wasser aus der Pflanze verdunsten kann. Während man in Sagen- und Märchenwelten die Blattunterseiten mattem Mondlicht zuordnet, in dem sich Elfen und Pflanzengeister zum Tanz treffen, werden die ab Juni erscheinenden, goldgelben Blüten mit der Sonne in Verbindung gebracht. Sie sitzen einzeln auf langen Stielen und sind nur bei Sonne völlig geöffnet. Bei schlechtem Wetter schließen sie sich und werden von den Blättern schützend bedeckt. Mit über einen Meter langen, rötlich überlaufenen Ausläufern ist die Pflanze sehr ausbreitungsfreudig. Wie bei der Erdbeere entwickeln sich an den Knoten neue wurzelnde Triebe.

Die kriechende, mehrjährige Rosettenpflanze gehört zu den Rosengewächsen und ist in fast ganz Europa auf nährstoffreichen, verdichteten Böden an Wegen, Ufern und Bahndämmen, auf Schuttplätzen und Viehweiden anzutreffen. Als Pionierpflanze vermag das Gänse-Fingerkraut verdichtete Böden mit ihren Ausläufern rasch zu erobern. Gegen Tritt, sei es vom Menschen oder vom Weidevieh, ist sie unempfindlich. Die Trittfestigkeit der Blätter machte man sich früher zu Nutze, indem man sie als Einlegesohle für Holzschuhe verwendete.

Das Gänse-Fingerkraut scheint die Nachbarschaft von Gänsen zu mögen. Es wächst gern in der Nähe von Gänseweiden, wo der Boden aufgrund des meist hohen Tierbesatzes von den breiten Füßen der Gänse festgetreten und durch den Kot auch noch gut gedüngt ist. Andererseits scheinen auch die Gänse das Kraut zu mögen und zwar auf ihrem Speiseplan. Junge Gänse hat man früher mit dem Kraut sogar gefüttert. Auch im wissenschaftlichen Namen der Pflanze wird diese Verbundenheit dargestellt: anserina leitet sich vom lateinischen anser = Gans ab.

Schon assyrische und babylonische Mediziner verabreichten bei Magen-, Unterleibs-, Waden- und Muskelkrämpfen eine Aufkochung der Pflanze in Milch. In der Volksmedizin wird das Gänse-Fingerkraut auch heute noch „Krampfkraut“ genannt. Wiederkäuer, die an Magenverstimmung leiden, sollen instinktiv Gänsefingerkraut fressen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Echtes Mädesüß *Filipendula ulmaria*

In Nasswiesen, Auwäldern, Hochstaudenfluren und an Ufern sieht man ab Juni eine bis 1,50 m hoch werdende Staude mit auffälligen Blütenständen. Spirren nennt man diese Art von Rispen, bei denen seitenständige Blütenstände mittelständige überragen. Schon von weitem kann man den intensiven, süßlichen Duft der Pflanze wahrnehmen, der diesem Rosengewächs den Namen verleiht: Mädesüß. Im Althochdeutschen heißen Mähwiesen mada. Süßer Duft über Mähwiesen! Vielleicht rührt der Name aber auch daher, dass früher Honigwein (Met) mit Mädesüß gewürzt wurde. Mädesüß stammt also nicht, wie man meinen könnte, von einem „süßen Mädel“ ab.

Ulmaria bezieht sich darauf, dass die größeren der Fiederblättchen, aus denen die Blätter zusammengesetzt sind, ähnlich wie bei den Ulmen asymmetrisch sind.

Zahllose Insekten werden von dem duftenden Blütenmeer angelockt. Schmetterlinge wird man darunter jedoch nicht finden. Im September reifen die interessant aussehenden Früchte heran. Aus jedem Blütchen entwickeln sich 5 – 8 Nüsschen, die

sich umeinander winden, so dass es aussieht, als handele es sich um nur eine Frucht. Noch lange in den Winter hinein kann man diese interessanten Gebilde sehen. Solche Pflanzen nennt man auch Wintersteher. Die Nüsschen, die jeweils zwei Samen beinhalten, werden vom Wind verweht oder aber aufgrund ihrer Schwimmfähigkeit über Wasser verbreitet. Ihre Standorte sind ja vorwiegend von Wasser geprägt.

In dieser Pflanze hat man die Grundlage eines Wirkstoffs entdeckt, der heutzutage in annähernd jeder Hausapotheke zu finden ist. Im Jahre 1839 wurde aus dem Echten Mädesüß Salicylsäure isoliert, ein Mittel gegen Kopfschmerzen. Etwa 60 Jahre später wurde die ähnlich wirkende Acetylsalicylsäure synthetisch hergestellt, Grundlage der Aspirin-Tabletten. Der Name Aspirin entstand aus A-cetyl und Spir-aeasäure, da Mädesüß früher auch Spiraea ulmaria genannt wurde. Da hatten die alten Germanen, die ihren Met mit Mädesüß würzten, ein gegen den Kater wirkendes Mittel in Form von natürlichem Aspirin gleich mitgetrunken! Ob sie das gewusst haben?

Der Tee aus den duftenden Blüten und jungen Blättern soll auch gegen Zellulitis, Fettleibigkeit und Hexenschuss wirken. Er darf jedoch nicht aufkochen, weil die Wirkstoffe sonst verloren gehen. Mit den Blüten kann man Limonaden, Liköre, Sahne und Tee aromatisieren, wie auch Gelees und Marmeladen.

Traditionell wurde Mädesüß über die Jahrhunderte mancherorts als Streugut für den Boden verwendet, um den Raum zu aromatisieren und Dämonen fernzuhalten.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Linden *Tilia*

Die Linde - Baum der Liebe! Tausende von herzförmigen Blättern wachsen in herzförmiger Silhouette. Die Germanen verehrten Freyja, die Göttin der Liebe und des Glücks in der Linde. Auch war sie die Stifterin von Gerechtigkeit (Gerichtslinden) in Haus und Dorf. Als das Christentum sich ausbreitete, wurden aus den Freyja-Linden Marienlinden. Früher galt eine alte Linde als Schutzbaum der ganzen Gemeinde, aber auch einzelner Höfe. Fast jedes Dorf hatte seine Dorflinde. Man traf sich abends zum Plausch mit den Nachbarn, feierte Feste unter den ausladenden Kronen. Verliebte trafen sich dort im Sommer zum Schäferstündchen, wobei sie sich vom Duft der Blüten betören ließen.

Vielerorts wurden Kirchenlinden gepflanzt. Dicht beieinander setzte man so viele Stämmchen in die Erde wie Kirchspiele vorhanden waren. Die Äste zog man später horizontal auseinander. Tanzlinden wurden auf die gleiche Art und Weise gepflanzt. Auf die horizontal ausgerichteten Äste wurde ein Bretterboden eingerichtet auf dem getanzt wurde, oder die Musikanten zum Aufspielen saßen.

In Deutschland kommen zwei Lindenarten vor, die Sommer- (Tilia platyphyllos) und die Winterlinde (Tilia cordata). Bei der Winterlinde wachsen auf der Blattunterseite in den Nervenwinkeln bräunlich rote Haarbüschel, bei der Sommerlinde sind diese hell. Im Juni / Juli erscheinen die nach Honig duftenden Blüten, die unzählige Bienen anlocken. Die Sommerlinde blüht etwa 14 Tage vor der Winterlinde. Bestandteil der Blüten sind auch die blattartig verbreiterten Stiele, mit denen die Samen propellerartig zu Boden fliegen. Beide Arten können im Winter Zweige und Knospen aufweisen, die an der dem Licht zugewandten Seite glänzend rot sind.

Da das Holz der Linden sehr weich ist, findet es als Nutz-, Bau- oder Brennholz kaum Verwendung. Es wird aber gern zum Schnitzen genommen.

Lindenblüten zählen auch heute noch zu den bekanntesten natürlichen Heilmitteln bei fieberhaften Erkältungskrankheiten. Lindenblütenhonig wird oftmals mit dem Lindenhonig verwechselt. Letzteren erzeugen die Honigbienen aus den Ausscheidungen der Blattläuse (Honigtau), die auf den Blättern leben. Aus der Rinde kann man Lindenbast gewinnen, den man früher zur Herstellung von Seilen, Stricken und zum Flechten von Matten und Schuhen verwendet hat. Heute wird Lindenbast noch zum „Bast“eln eingesetzt.

**„Am Brunnen vor dem Tore da steht ein Lindenbaum,
ich träumt’ in seinem Schatten so manchen süßen Traum...“**

(Volkslied von Wilhelm Müller, 1794 - 1827)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Roter Wiesen-Klee *Trifolium pratense*

Das kommt davon! Weil Bienen sonntags vom lieben Gott erwischt wurden, wie sie sich am süßen Nektar des Roten Wiesen-Klees gütlich taten, verwehrte Gott ihnen den Zugang, indem er die Kleeblüte mit einer langen Blütenröhre versah. Fortan konnten die Bienen mit ihren kurzen Rüsseln den süßen Nektar am Grunde der Röhre nicht mehr erreichen. So eine alte Legende! Seither wird die Kleeblüte von Hummeln besucht, weil diese einen längeren Rüssel haben. Natürlich nur werktags!

Auch der Mensch weiß den süßen Geschmack des Klees zu schätzen. Daher wird die Pflanze mancherorts auch Zuckerbrot genannt. Um den Hummeln zuvorzukommen, ist der Vormittag die beste Zeit, Kleeblüten zu sammeln. Ein rundherum aufgeblühtes Blütenköpfchen ohne grüne Teile schmeckt leicht süß und nussig.

Schon Hildegard von Bingen schätzte den Klee als Heilpflanze gegen Husten und zur Blutreinigung. Sirup aus Wiesen-Kleeblüten wird auch heute noch als schmackhafter Hustensaft geschätzt.

Der rote Wiesen-Klee wächst auf Fettwiesen und -weiden, an Weg- und Ackerrändern und auf Schuttplätzen. Schon seit dem 16. Jahrhundert wird dieser ausdauernde Schmetterlings-

blütler als wertvolle Wiesen-Futterpflanze kultiviert (lat. pratensis = Wiesen). Die stickstoffbindende Eigenschaft des Klees wird seit dem 18. Jahrhundert genutzt, indem man das Kraut als Zwischenfrucht auf die Äcker sät. Zusammen mit dem Roten Wiesen-Klee kommt häufig der Weiß-Klee (Trifolium repens) vor. Während der Wiesen-Klee unterirdische Ausläufer aufweist, bildet der Weiß-Klee oberirdisch fest am Boden anliegende, lange Kriechtriebe (lat. repens = kriechend) mit langgestielten Blättern und Blütenköpfchen aus.

Mit Klee besetzte Wiesen haben schon viele Dichter inspiriert. Darauf nimmt das Sprichwort „über den grünen Klee loben“ Bezug: jemanden noch mehr loben, als es ein Dichter über den Klee vermag. Der wissenschaftliche Gattungsname deutet auf die 3-zählig gefiederten Blätter hin: lat. tri = drei und lat. folium = Blatt. Glücklich kann sich derjenige schätzen, der ein vierblättriges Kleeblatt findet, denn diese Seltenheit gilt weithin als Glücksbringer.

Vom Himmel kam geflogen eine Taube,
Sie brachte ein Kleeblatt mit dreifachem Laube.
Sie ließ es fallen; glücklich wer es findet. Drei Blättchen sind es: Hoffnung - Liebe - Glaube!

(Friedrich Rückert, 1788 – 1866)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Kletten-Labkraut *Galium aparine*

Jeder ist beim Durchstreifen von Feld und Flur schon einmal mit den Früchten des Kletten-Labkrautes in Berührung gekommen. Diese, wie auch alle übrigen oberirdischen Teile der Pflanze sind mit kleinen Widerhaken besetzt, die an der Kleidung der Menschen oder aber auch am Fell vorbeistreifender Tiere haften bleiben. Die Früchte fallen irgendwann von ihren Transportmitteln ab und entwickeln sich zu neuen Pflanzen. Mit diesem Ausbreitungsmechanismus sichert sich das Kraut eine weite Verbreitung.

Das Kletten-Labkraut ist bei uns sehr häufig in Wildkrautfluren im Saum von Hecken, an Ufern und auf Ruderalflächen zu finden. Leicht erkennbar ist es auch an den lanzettförmigen Blättern, die in Quirlen am Stängel stehen. Durch den Besatz mit den Widerhaken ist das Kletten-Labkraut auch in der Lage, an anderen Pflanzen oder zum Beispiel an Zäunen hochzuklettern. Solche Pflanzen werden auch Spreizklimmer genannt.

Sehr anhänglich - das Kletten-Labkraut! Diese Technik hat sich der Mensch zu Nutze gemacht und den „Klett"-Verschluss entwickelt. Kommen viele kleine Häkchen mit vielen kleinen Schlaufen zusammen, ergibt sich ein zuverlässiger Schnellverschluss. Für die Bezeichnung „Klett"-verschluss und sicherlich auch für den Namen „Kletten"-Labkraut steht aber vermutlich eine andere Pflanze Pate. Die Große Klette, ein Korbblütler, hat ebenfalls Früchte mit starken Widerhaken. Hundebesitzer können davon ein Lied singen. Nicht zuletzt wird ein allzu anhänglicher Mensch umgangssprachlich als Klette bezeichnet.

Das einjährige Kletten-Labkraut gehört zur Familie der Rötegewächse. Die Wurzeln der Rötegewächse enthalten einen roten Farbstoff (Alizarin), der sich zum Färben eignet. Der deutsche Gattungsname „Lab“kraut ist auf die Labenzyme zurückzuführen, die wie die Labfermente aus dem Kälbermagen Milch zum Gerinnen bringen können. Auch der wissenschaftliche Gattungsname „Galium“ (griech. gala = Milch) weist auf diese Eigenschaft hin. Das seltenere, gelb blühende Echte Labkraut (Galium verum) enthält einen sehr hohen Anteil dieses Enzyms. Schon die alten Griechen setzten das Kraut zur Käsebereitung ein, indem sie es wie eine Art Sieb nutzten, durch das sie die Milch gossen.

Geht einmal das Kaffeepulver aus, kann man die getrockneten Früchte des Kletten-Labkrautes rösten, mahlen und als Kaffee-Ersatz verwenden.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Nachtkerze *Oenothera biennis*

Das einzigartige Erlebnis darf man sich nicht entgehen lassen! Bei der Gewöhnlichen Nachtkerze kann man kurz vor der Dämmerung erleben, wie sich die gelben Blüten innerhalb nur weniger Minuten öffnen. Von der Sommersonnenwende bis in den Oktober hinein lässt sich dieses faszinierende Schauspiel mit immer neuen Blüten beobachten.

Nicht umsonst heißt diese Pflanze „Nachtkerze". Wie eine Kerze leuchten die Blüten die ganze Nacht strahlend gelb. Vielleicht ist es dem einen oder anderen Nachtschwärmer, der das interessante Blütenschauspiel beobachtet, vergönnt, auf den seltenen Nachtkerzenschwärmer zu stoßen. Die Nachtkerze ist nämlich die bevorzugte Futterpflanze der Raupen dieses Nachtfalters. Aber auch zahlreiche andere Insekten, die nachts vom Duft der Blüten oder am darauffolgenden Tag von den bis zum Mittag geöffneten Blüten angelockt werden, sind bei der Nektarsuche zu beobachten.

Wegen der Blütenpracht ist das Nachtkerzengewächs auch heute noch in zahlreichen Gärten zu finden. Dies sind auch die Orte gewesen, an denen diese Pflanze bei uns Fuß fasste. Zu Beginn des 17. Jahrhunderts wurde die Nachtkerze als Zierpflanze aus Amerika eingeführt. Von hier aus verwilderte die samenfreudige Pflanze in die freie Landschaft, wo sie heute an trockenen Straßenrändern und Bahndämmen, auf Ödland und Schuttplätzen zu sehen ist. Im ersten Jahr bildet sich eine Blattrosette aus, im zweiten Jahr der Blütenstand. Auf die Zweijährigkeit der Pflanze deutet auch der wissenschaftliche Name biennis (lat. = zweijährig) hin.

Die Indianer erkannten schon früh die Heilkraft der Nachtkerze. Bei uns führte sie in dieser Hinsicht ein Schattendasein. In neuerer Zeit haben Forscher jedoch einen erstaunlich hohen Anteil einer wertvollen Fettsäure (Gamma-Linolensäure) in den Samen entdeckt. Das daraus gewonnene Nachtkerzenöl wird vornehmlich bei Hauterkrankungen angewandt oder als Basis für Kosmetika verwendet.

Auch waren es die Indianer, bei denen die zweijährige Pflanze schon frühzeitig auf dem Speiseplan stand. Die Blätter und Wurzeln wurden im ersten Jahr ihrer Entwicklung als Gemüse verarbeitet. Da die etwas bitter schmeckenden Wurzeln eine rötliche Farbe aufweisen, wird die Nachtkerze mancherorts auch Schinkenwurzel genannt. Im Herbst oder Winter ausgegraben, lassen sie sich wie Schwarzwurzeln in der Küche verarbeiten.

Ein Pfund dieser Wurzelnahrung soll mehr Kraft geben als ein Zentner Ochsenfleisch. So hieß es früher!

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Wegwarte *Cichorium intybus*

Von weitem sieht die Gewöhnliche Wegwarte eher wie Gestrüpp aus. Sparrig verzweigte, derbe Stängel, an denen Laubblätter sitzen, die alles andere als filigran sind: rau behaart und scharf gezackt wie Löwenzahnblätter. An Weg- und Straßenrändern, auf Weiden und Brachflächen fristet sie ihr Dasein. Die mehrjährige, bis 1,50 Meter hohe Pflanze liebt Licht, Wärme und einen etwas kalkhaltigen Boden. In einem alten Liebeslied heißt es: „Wegwarte, vom Staub bist du so grau…“.

Wären da nicht die Blüten, die diese Pflanze zu einer Schönheit machen! Kleine himmelblaue Sonnenräder entfalten sich gegen 6 Uhr morgens bei den ersten Sonnenstrahlen. Zuweilen findet man auch rosa oder weiße Blüten, die dem Lauf der Sonne folgen. Die zur Familie der Korbblütler zählende Pflanze weist nur Zungenblüten auf. Beobachtet man diese hübschen Blüten den Tag über, wird man feststellen, dass sie sich bei schönem Wetter schon bald nach Mittag unscheinbar zusammen knäueln und ihre Färbung verlieren. An heißen Sommertagen geschieht dies schon früher am Vormittag, bei bedecktem Himmel jedoch halten sich die Blüten manchmal bis zum Abend hin.

Wie kommt diese spröde Schönheit zu ihrem Namen? Darüber berichtet eine alte Legende: Einst wartete eine Braut auf ihren Liebsten, der in den Krieg gezogen war. Als die Jahre vergingen und sie immer noch wartend am Wegrand stand, hatte eine Fee ein Einsehen mit ihr und verwandelte sie in eine Pflanze. Und so wartet sie noch heute auf die Heimkehr ihres Geliebten – die Wegwarte. Alten Sagen zufolge soll die Pflanze vor Blitzeinschlag schützen. Auch als Liebesmittel kann sie eingesetzt werden, allerdings nur unter der Vorraussetzung, dass sie „mit einem

Hirschgeweih ausgegraben werde“. Seit dem 17. Jahrhundert wird aus getrockneten und gemahlenen Wurzeln der Wegwarte Zichorienkaffee (Kaffee-Ersatz) hergestellt. Die Wurzel lässt sich auch als Gemüse zubereiten. Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte man durch Zufall, dass sich aus lichtgeschützten Wurzeln der Wegwarte der uns bekannte Chicoree entwickelt.

Wegewarte

Es steht eine Blume,
Wo der Wind weht den Staub,
Blau ist ihre Blüte,
Aber grau ist ihr Laub.

Ich stand an dem Wege,
Hielt auf meine Hand,
Du hast deine Augen
Von mir abgewandt.

Jetzt stehst du am Wege,
Da wehet der Wind,
Deine Augen, die blauen,
Vom Staub sind sie blind.

Da stehst du und wartest,
Dass ich komme daher,
Wegewarte, Wegewarte,
Du blühst ja nicht mehr.

(Hermann Löns, 1866 – 1914)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Schmalblättriges Weidenröschen *Epilobium angustifolium*

Nach dem Krieg muss das Schmalblättrige Weidenröschen bei uns weit verbreitet gewesen sein. Kahlschläge, Trümmergrundstücke und Ruderalflächen sind Standorte, die diese Pionierpflanze als eine der ersten besiedelt. Sie breitet sich nicht nur durch Samen aus, sondern auch durch unterirdische Wurzelsprosse. So sieht man zum Beispiel auf Kahlschlägen in Wäldern große Bestände des mehrjährigen Weidenröschens. Hier wird die lichtliebende Pflanze im Laufe der nachfolgenden Jahre jedoch durch neu aufgeforstete oder natürlich nachwachsende Gehölze beschattet und wieder verdrängt.

Das Schmalblättrige Weidenröschen bildet vormännliche Blüten aus. Damit ist es in der Lage, eine Selbstbestäubung zu verhindern. Zuerst strecken die Blüten den Besuchern die Staubblätter als Anflugplatz entgegen. Bei der Landung wird den Insekten Pollen an den Leib geschmiert. Zu dieser Zeit hängt der Griffel noch mit geschlossenen Narben nach unten. Schon nach dem ersten Blütentag welken die Staubblätter und lassen sich hängen. Statt ihrer richtet sich nun der Griffel auf, spreizt seine vier Narbenlappen und lässt sich von Insekten, die mit Pollen von anderen Blüten beladen sind, bestäuben. Raffinierte Natur!

Diese interessanten Phänomene sind an einer einzelnen Pflanze in allen Stadien zu sehen. Das Schmalblättrige Weidenröschen weist nämlich an den aufrechten Blütentrauben eine Aufblühfolge von unten nach oben auf. Während an der Spitze eines Blütenstandes noch geschlossene Blütenknospen vorhanden sind, werden im unteren Bereich aus den länglichen Fruchtkapseln schon winzige Samen mit langen Haarschirmchen dem Wind überlassen. Hunderttausende von diesen Schirmchen können pro Pflanze über mehrere Kilo-

meter weit verbreitet werden. Früher hat man mit den Samenhaaren Kissen gefüllt und Polster ausgestopft, sogar Kerzendochte soll man aus ihnen hergestellt haben.

Als einst die schon gealterte Mutter Gottes sich unterwegs am Rande eines Brachfeldes eine kurze Rast gegönnt hat, sollen einige ihrer Haare an den Fruchtschalen des Weidenröschens hängen geblieben sein. Seitdem tragen die reifen Samen weißes Haar.

Der deutsche Name „Weidenröschen“ bezieht sich auf die Ähnlichkeit der Blätter mit denen von Weiden und auf die rötlichen Blüten. Volkstümlich wird die Pflanze auch „Feuerkraut“ genannt, da die roten Blüten wie Feuer große Flächen überziehen.

Die Weidenröschen bedecken
Die Blöße mit Purpurpracht
Durch rote Tannenstämme
Die goldene Sonne lacht...

(Lied von Hermann Löns, 1866 - 1914)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnlicher Beifuß *Artemisia vulgari*

Wilder Wermut wird der Gewöhnliche Beifuß auch genannt, weil er dem Echten Wermut (Absinth) ähnelt, den wir als alte Gewürz- und Arzneipflanze aus dem Garten kennen. Beide gehören zur Familie der Korbblütler. Der Göttin der Frauen und Hebammen „Artemis“ geweiht, war der Beifuß von der Antike bis ins Mittelalter als Frauenheilkraut sehr geschätzt. „Ein sonderliches frauenkraut ist Buck (Beifuß), den frauen ihre Zeit zu fürderen, geburt zu treiben und auch das bürdlein (Nachgeburt)“ hieß es bei den mittelalterlichen Ärzten. Heute kennt man den Beifuß bestenfalls noch als Gewürz für Gänsebraten. Dabei steckt viel mehr in dieser Pflanze.

Bereits in vorchristlicher Zeit wurde er zum Räuchern verwendet. „Moxa-Zigarren“, die wir heute aus der chinesischen Medizin kennen, werden häufig aus getrocknetem Beifuß hergestellt. Der Name Beifuß weist auf die Kraft der Pflanze hin, den Wanderer vor Ermüdung zu schützen. Dazu muss er ihn bei Fuß, also in den Schuhen tragen. Getrocknete Zweige sollen Insekten vertreiben.

Den Stand, den die Petersilie heute als Universalgewürz in unserer Küche hat, nahm im 18. Jahrhundert der Beifuß ein. Ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe verleihen dem würzigen Kraut einen herben, bitteren Geschmack und damit eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung, vor allem zur Fettverdauung. Von Juli bis Oktober werden die oberen Triebe der Blütenstände getrocknet und als Gewürz zum Bei-

spiel in Suppen und Eintöpfen mitgekocht. Nicht nur Gänse- sondern auch Enten- und Schweinebraten kann man mit Beifuß würzen. Das Kraut passt aber auch gut zu fettem Fisch, wie Karpfen oder Aal.

Der Gewöhnliche Beifuß ist mehrjährig und wächst an Wegen, Gräben und Ufern sowie vor allem auf Ruderalflächen. Er wird bis zu 1,50 m hoch und bildet an rotbraunen Stängeln zahlreiche Seitentriebe aus, an denen die oberseits dunkelgrünen, unterseits weißfilzigen Blätter sitzen. Zur Blütezeit von Juli bis September erscheinen in Rispen die gelblichen oder bräunlichrötlichen kleinen Blüten. Bis zu 700.000 Früchte soll eine Pflanze jährlich produzieren können.

Der Beifuß ist eines der sieben bzw. neun Kräuter aus denen die Johanniskränze geflochten werden. In der Johannisnacht (24. Juni) vor die Häuser gehängt, sollen sie vor bösen Geistern und Dämonen schützen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Drüsiges Springkraut *Impatiens glandulifera*

Weil die Blüten des Drüsigen Springkrautes fast wie Orchideen aussehen, wird die Pflanze auch Bauernorchidee genannt. In der Mitte des 19. Jahrhunderts kam das ursprünglich in Ostindien beheimatete Kraut als Gartenzierpflanze nach England und verbreitete sich von dort aus über ganz Mitteleuropa. Pflanzen, die bei uns ursprünglich nicht heimisch gewesen sind, sich aber einen festen Platz in unserer Pflanzenwelt erobert haben, werden auch als Neubürger oder Neophyten bezeichnet. Das einjährige Drüsige Springkraut ist heute vor allem an Ufern und in Auwäldern zu finden, wo die Bestände mancherorts so groß sind, dass sie die heimische Vegetation verdrängen. Auch Imker haben zu dieser Entwicklung beigetragen, da sie die äußerst pollen- und nektarreiche Pflanze als Bienenfutterpflanze ausgesät haben.

Der Name „Drüsiges“ Springkraut bezieht sich auf die an den Blattstielen sitzenden kleinen rotspitzigen Drüsen, die häufige Bezeichnung „Indisches Springkraut“ auf die Heimat des Balsaminengewächses. Die Pflanze ist mit unserem heimischen Großen Springkraut (Rühr-mich-nicht-an) verwandt. Während letzteres lediglich bis zu einem halben Meter hoch wird, erreichen die rötlichen Stängel des Drüsigen Springkrautes Höhen von 1,50 bis zu 2,50 Metern. Die karminrot- bis blassrosafarbenen Blüten können bis zu 4 cm lang werden und haben einen kurzen Sporn. Nicht allein Bienen, sondern auch Hummeln suchen die intensiv duftenden Blüten auf. Im September und Oktober reifen die Samen, die einen überraschend nussartigen Ge-

schmack aufweisen und roh gegessen werden können. Auch zu Speise- oder Lampenöl lassen sie sich verarbeiten.

Bei der geringsten Berührung der reifen Samenkapseln rollen sich die Fruchtklappen der Springkräuter plötzlich spiralförmig auf und schleudern die Samen über mehrere Meter weit hinaus. Pro Pflanze können das viele Hunderte sein. Diese raffinierte Vermehrungsstrategie trägt zu der rasanten Ausbreitung des „Spring"-krautes bei. Da die Samen schwimmfähig sind, sieht man vielerorts ausgedehnte Bestände entlang von Bächen und Flüssen. Durch das Mähen vor der Samenreife kann die aggressive Ausbreitung der Pflanze eindämmt werden.

Nicht nur für Kinder sind Springkräuter eine wahre Wonne. Das schon durch leichte Berührung ausgelöste Aufplatzen der reifen Samenkapseln und das Herausschleudern der Samen kitzelt lustig an den Fingern.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Fliegenpilz *Amanita muscaria*

Dort, wo Schaum und Blut aus den Mäulern der Rösser auf die Erde troff, wenn Wotan, Gott der Herbststürme und des Todes, in wilder Jagd durch den Himmel stürmte, wuchsen Fliegenpilze aus dem Boden. Ein schaurig-schönes Bild der alten Germanen, mit dem sie sich das plötzliche Erscheinen der giftigen Gebilde im Herbst erklärten.

Das, was landläufig als Pilz bezeichnet wird, ist lediglich der Fruchtkörper und damit die Vermehrungseinrichtung eines weitaus größeren Organismus, der sich unter der Erde befindet. Dort bilden sich mikroskopisch kleine, haardünne Fäden, die sich zu einem dichten, ausgedehntem Geflecht, dem sogenannten Mycel entwickeln. Da Pilze nicht in der Lage sind, Chlorophyll zu entwickeln und ihre Körpersubstanz mit Hilfe des Sonnenlichtes selber aufzubauen, zapfen sie andere lebende oder auch tote Organismen an. Treffen zwei Mycele aufeinander, geschehen komplizierte Vorgänge, die zur Ausbildung der Fruchtkörper führen. Diese bilden Sporen, aus denen neue Mycele entstehen.

Der Fliegenpilz ist der bekannteste unserer heimischen Pilze und ist von Juli bis in den Oktober hinein unter Nadelgehölzen und vor allem unter Birken zu finden. Er kann bis 20 cm hoch werden.

Der Name „Fliegen“pilz wird auf seine Verwendung als Fliegenfänger zurückgeführt. Der Pilz wurde früher in kleine Stücke geschnitten und in gezuckerte Milch eingelegt. Dadurch werden Fliegen angelockt. Trinken sie von der Milch, sterben sie nach einiger Zeit. Schon Plinius der Ältere (ca. 23 bis 79 n.Chr.) weiß von einem Fliegentöterrezept aus Fliegenpilz zu berichten.

Wir kennen den Fliegenpilz als allgemein beliebtes Glückssymbol. Das mag an seiner halluzinogenen Wirkung liegen. In manchen Kulturen wurde und wird der Fliegenpilz auch heute noch als Rauschmittel verwendet. Fehldosierungen der giftigen Psychodroge können zu Koma, Atemlähmung und Kreislaufversagen führen. Der Rauschzustand kann Dinge verzerrt erscheinen lassen. Man vermutet, dass Lewis Carroll, der Autor des Buches „Alice im Wunderland“, dies in seinem Märchen dichterisch verarbeitete. Die Raupe mit der Wasserpfeife gibt Alice den Tipp, wie sie von dem Pilz zu essen habe, um wieder zu ihrer normalen Größe zurückzufinden: „Von der einen Seite wirst du kleiner und von der anderen größer.“

Auch wenn vielfach zu lesen ist, dass der Fliegenpilz nach der Entfernung der Huthaut und dem Wässern des Pilzes essbar sei, sollte man sein Glück nicht auf`s Spiel setzen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
						●	●	●	●		

Hasel *Corylus avellana*

Die Hasel hat einst weite Teile Mitteleuropas bedeckt. Nach der letzten Eiszeit waren Kiefern und Birken die ersten Bäume, die nach dem Rückzug der Gletscher in die eisfreien Gebiete wieder eingewandert sind. Diese Gehölzarten wurden jedoch nach und nach von der konkurrenzstärkeren Hasel verdrängt, die den Jungwuchs der lichtbedürftigen Arten unterdrückte. In der Waldgeschichte Mitteleuropas wird der Zeitabschnitt von etwa 7000 bis 6000 v. Chr., als die Hasel ihre größte Ausdehnung erreichte, sogar Haselzeit genannt. Danach wurde sie selber von den aufkommenden Eichenmischwäldern zurückgedrängt. Bis heute ist sie jedoch eine unserer häufigsten heimischen Wildstraucharten.

„Schwarzbraun ist die Haselnuss...". Aber nur, wenn man sie durch eine ganz dunkle Brille betrachtet! Reife Haselnüsse sind eher hellbraun bis braun. Reif sind sie dann, wenn sie fast von allein vom Strauch fallen. Sie werden mit Vorliebe von Eichhörnchen, Spechten und Eichelhähern verspeist. Die Tiere tragen zur sogenannten Speicherausbreitung des Haselstrauches bei. Nüsse, die z.B. von Eichhörnchen als Wintervorrat vergraben und dann vergessen werden, treiben im Frühjahr zu neuen Pflanzen aus. Zahlreiche weitere Tierarten nutzen den Strauch als Nahrungspflanze. Das selten gewordene Haselhuhn ernährt sich zum Beispiel von den Blättern, die Larve des Haselnussbohrers vom Fruchtfleisch. Die Weibchen dieses Rüsselkäfers bohren Löcher zur Eiablage in die Nussschale.

Aber auch der Mensch hat sich schon seit jeher den Strauch zu Nutze gemacht. Von der Steinzeit bis heute ist die Haselnuss als kalorien- und fettreiches Nahrungsmittel von Bedeutung. Roh oder geröstet gegessen, gemahlen in Gebäck verarbeitet, sind es heute jedoch meist die größeren Früchte der Kultursorten, die verzehrt werden.

Die biegsamen Zweige dienen als Korbmacher- und Wünschelruten; aus den Stämmen wurden früher Werkzeugstiele hergestellt. Haselsträucher sind Bestandteil fast aller angepflanzten Hecken. Nur selten sind heute noch Flechthecken aus lebenden Haselsträuchern zu finden. Als Schutzbaum wurde das Haselgewächs früher auf den Hof gepflanzt, glaubte man doch, dass sie alles Böse, wie zum Beispiel Hexen und Schlangen, abwehren könne.

Weibliche und männliche Blüten des Haselstrauches reifen zeitig im Jahr. Sie sind getrennt, aber auf einer Pflanze zu finden. Bei den unscheinbaren weiblichen Blüten ragen nur die roten Narben aus den Knospen hervor. Die männlichen Kätzchen werden schon im Herbst des Vorjahres angelegt.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Weißdorn *Crategus*

Der Weißdorn gehört zur Familie der Rosengewächse und ist in fast jeder wild wachsenden Hecke zu finden. Der bis zu 4 m hohe dornige Strauch kann auch baumartig wachsen. Man unterscheidet den Eingriffeligen (Crataegus monogyna) und den Zweigriffeligen Weißdorn (Crataegus laevigata), wobei der Eingriffelige stärker gelappte Blätter aufweist als der Zweigriffelige Weißdorn. Nicht nur an den Blüten kann man die Anzahl der Griffel gut erkennen, auch an den Früchten sind sie meist noch vorhanden. Zwischen den beiden Arten gibt es jedoch zahlreiche Übergangsformen, so dass eine sichere Bestimmung schwierig ist.

Im Volksmund nannte man den Weißdorn früher auch Hagedorn. Ein Hag ist ein von Hecken umstandenes Gelände, vor allem von Weideflächen. Da der dichte, dornenbewehrte Weißdorn als lebender Zaun besonders gut geeignet ist, erhielt er diesen Namen. Damit die Heckensträucher nicht mit zunehmendem Alter auslichten und ihrer Funktion als Zaun nicht mehr gerecht werden, müssen Heckengehölze regelmäßig geschnitten werden. Der Weißdorn ist eines derjenigen Heckengehölze, welche Schnitt besonders gut vertragen und auch gut wieder austreiben. Weißdornholz wurde früher für Schnitz- und Drechslerarbeiten verwendet. So manch ein Werkzeugstiel wurde aus dem harten (griech. krataios = hart) Holz hergestellt.

Auch die Blüten und Früchte wurden geerntet. Ein Tee aus den blühenden Sprossspitzen wird auch heute noch

zur Herz- und Kreislaufstärkung empfohlen. Die Früchte sind erntereif, wenn sie scharlachrot sind und mehlig-süß schmecken. Aufgrund des hohen Pektin-Gehaltes können sie mit anderen Früchten gut zu Marmelade und Gelee verarbeitet werden. Die mehlige Konsistenz hat den Früchten mancherorts den Namen „Mehlfässchen“ eingebracht. In Notzeiten dienten sie tatsächlich getrocknet und gemahlen als Mehl-Ersatz, die Kerne gemahlen als Kaffee-Ersatz. Ein Mus aus den Zucker- und Vitamin-C-haltigen Früchten wurde als Stärkungsmittel verabreicht.

Der Weißdorn steht auf der Hitliste der Futtersträucher für mehr als 30 heimische Vogelarten und ist daher als Vogelschutzgehölz gut geeignet. Zudem können die Vögel in dem dichten, dornigen Gehölz ungestört ihren Brutgeschäften nachgehen.

Man sollte sich niemals unter einen Weißdorn setzen, denn dann könnten Hexen Gewalt über den betreffenden bekommen! So lautet ein alter Volksglaube.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Hainbuche *Carpinus betulus*

Die Hainbuche wird auch Weißbuche genannt, weil sie im Vergleich zur Rotbuche nicht rötliches, sondern weißliches Holz aufweist. Die beiden Gehölze gehören jedoch verschiedenen Pflanzenfamilien an; die Rotbuche (Fagus sylvatica) ist ein Buchen, die Hainbuche ein Haselgewächs. Beiden gemein ist, dass sie ihre abgestorbenen, trockenen Blätter manchmal noch bis ins Frühjahr des folgenden Jahres an den Ästen tragen.

Ein hanebüchener Mensch! Mit dieser Redewendung ist ein grobklotziger, derber Mensch gemeint. Sie nimmt Bezug auf das knorrige, harte Holz der Hainbuche. Aufgrund der Härte wurde das Hainbuchenholz früher auch „Eisenholz“ genannt. Für Tischler und Drechsler ist es nur bedingt geeignet, auch deshalb, weil der Stamm häufig leicht in sich gedreht ist. Allerdings hat man früher aus dem Hainbuchenholz Deichseln, Speichen und Fässer hergestellt.

Aufgrund der guten Schnittverträglichkeit, der Schnellwüchsigkeit und des dichten Wuchses ist die Hainbuche nicht nur als Schnitthecke, sondern auch für die Anlage von Lauben und Laubengängen hervorragend geeignet. Da das Gehölz zudem noch einen hohen Brennwert hat, nahm es früher eine herausragende Stellung in der Brennholzgewinnung ein, für den Hausbrand, zum Kalk- und Ziegelbrennen sowie als Kohlholz zur Er-

zeugung von Holzkohle für die Eisenverhüttung. Waldbestände wurden in regelmäßigen Abständen dicht über dem Boden geschlagen, bzw. alle 10 bis 20 Jahre auf den Stock gesetzt. Mit ihrer guten Ausschlagfähigkeit ist die Hainbuche gegenüber anderen weniger schnittfesten Gehölzen im Vorteil, so dass sie stellenweise die einzige Baumart in diesen sogenannten Niederwäldern gewesen ist. Heute wird diese Form der Holznutzung nur noch dort betrieben, wo man sie als altes Kulturerbe vorzeigen möchte.

Auch Hainbuchen, die entlang von Straßen und Wegen oder auch auf Viehweiden standen, wurden mancherorts zur Holzgewinnung genutzt, indem man sie wie Kopfweiden in 2 Meter Höhe regelmäßig geköpft hat. Exemplare dieser ehemaligen Nutzung sind heute mit durchgewachsenen Trieben noch zu sehen.

Früher wurde die Hainbuche auch „Hage“buche (althochdeutsch: hag = Einzäunung) genannt, weil sie in keiner Hecke fehlte. Als Begleiterin der Eiche ist sie Bestandteil der so genannten Eichen-Hainbuchenwälder, die auf mehr oder weniger sauren Sand- und Lehmböden der Tieflagen weit verbreitet sind.

Vor allem im Winter ist die Hainbuche an der silbrigweißen Längsstreifung der Rinde und dem manchmal verdrehten Stamm zu erkennen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Eberesche *Sorbus aucuparia*

Über 100 Volksnamen zeigen, dass dieser Baum in der Vergangenheit sehr stark in das Leben der Menschen eingebunden war. Sehr geläufig ist die Bezeichnung Vogelbeere. Der Baum ist geradewegs ein „Lustgebüsch für Vögel“, wie er mancherorts auch heißt. Über 60 verschiedene Vogelarten hat man bisher die Früchte verzehren sehen. Der Baum wird auch nach den Vogelarten benannt, die seine Beeren besonders gern fressen, wie zum Beispiel „Drosselbeere“ und „Krametsbeerbaum“ (Krammet = Wacholderdrossel). Die Samen werden meist unverdaut an anderer Stelle wieder ausgeschieden und wachsen zu neuen Pflanzen heran.

Früher hat man die roten Früchte dazu genutzt, Vögel anzulocken, um sie zu fangen. Das findet sich auch im wissenschaftlichen Artnamen aucuparia wieder (lat. avis = Vogel, capere = fangen). Der Name Eber„esche“ geht darauf zurück, das seine Fiederblätter entfernt an Eschenblätter erinnern. Sie werden bis zu 20 cm lang und weisen 9 bis 15 ungleich stachelspitzig gezähnte Nebenblättchen auf. Die Bezeichnung „Eber“ beruht auf der ehemaligen Nutzung als Schweinemast.

Die Früchte der Eberesche sollten vom Menschen roh nicht in größeren Mengen verzehrt werden, da sie unbekömmlich sind. In kleinen Mengen wirken sie frisch gekaut abführend, getrocknet helfen sie gegen Durchfall. Die Vogelbeere zählt zu den an Vitamin C reichsten Wildfrüchten, weshalb sie früher auch gegen Skorbut eingesetzt wurden. Aus ihnen lassen sich bitter-herbe Marmeladen und Gelees herstellen wie auch Essig, Saft

und Likör. In Notzeiten wurden die Samen der Eberesche getrocknet, gemahlen und dem Brotmehl beigemischt oder als Kaffee-Ersatz verwendet. Aus den Blüten, die manche als unangenehm duftend empfinden, lässt sich ein Tee herstellen, der bei Lungenkatarrh helfen soll. Auf Tiere wirkt dieser Duft anziehend. Fliegen, Käfer und vor allem Bienen tummeln sich im Frühsommer auf den Doldenrispen.

Die Eberesche ist ein kleinwüchsiger Baum, sehr kurzlebig, relativ anspruchslos aber als Pioniergehölz lichtbedürftig. Nicht nur durch Samen verbreitet sich das Gehölz, austreibende Wurzelsprosse können eine einzige Pflanze wie eine Gruppe von Ebereschen erscheinen lassen. Im Herbst besticht der Baum durch seine bunte Farbenpracht der Blätter und Früchte.

Wenn ich ein Stückchen Land besäße,ich würde mir ein kleines Wäldchen von Ebereschen pflanzen.Ein einziger der glühenden Bäume könnte schon das Glück eines Spätsommers ausmachen und verklären ...“

(Else Lasker-Schüler, 1869 – 1945)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Rosskastanie *Aesculus hippocastanum*

Ursprünglich in südosteuropäischen und kleinasiatischen Schluchtwäldern beheimatet wurde die Rosskastanie Mitte des 16. Jahrhunderts in Europa als Zierbaum eingeführt. Heute finden wir sie in unserer Landschaft oft verwildert vor.

Der Baum ist in jeder Hinsicht auffällig. Er wird bis zu 30 m hoch und weist nicht selten eine Rechtsdrehwüchsigkeit des Stammes auf. Im zeitigen Frühjahr fallen die dicken Blattknospen auf, aus denen sich die großen fingerförmigen Blätter entwickeln. Kein anderer heimischer Baum hat gefingerte Blätter. Im Mai und Juni steht die Rosskastanie in voller Blüte. Sie entwickelt eine Vielzahl von großen, kerzenförmigen Blütenständen, die aus jeweils 100 bis 200 Einzelblüten bestehen. Würden alle Blüten zu Samen auswachsen, hätte der Baum ein Gewicht von etwa 10 Tonnen zu tragen. Daher hat er die Strategie entwickelt, überzählige junge Früchte frühzeitig abzuwerfen. Aus fleischigen, stacheligen Kapseln fallen im Herbst die reifen Samen heraus. Ihre Verbreitung besorgen vor allem Nager, die sie als Wintervorrat verstecken. Manch ein Vorratslager wird vergessen, so dass diese Kastanien die Chance bekommen, zu keimen und sich zu einem prächtigen Baum zu entwickeln.

Im Gegensatz zu den Esskastaniensamen sind die der Rosskastanien für den Menschen nicht genießbar. Als Wild- und Viehfutter sind sie jedoch geeignet. Kinder lieben sie, weil man aus ihnen mit Streichhölzern Tiere, Männchen und Figuren basteln kann.

Die Ähnlichkeit der Früchte mit denen der Esskastanie hat dem Baum den Namen Rosskastanie verliehen. Verwandt sind die beiden Gehölze jedoch nicht. Die Rosskastanie gehört zur Familie der Rosskastaniengewächse, die Esskastanie zu den Buchengewächsen. „Ross“ bezieht sich auf die ehemalige Verwendung als Pferdearznei bei Husten und Blähungen. Auch wurden erschöpfte Pferde mit Kastanien gefüttert. Ursprung des Namens könnte allerdings auch sein, dass die Blätter nach dem Laubabfall an den Zweigen große, hufeisenförmige Narben hinterlassen.

Seit Anfang der 90er Jahre breitet sich bei den Rosskastanien eine Blattkrankheit aus, die von den Larven der Miniermotte verursacht wird. Der Befall führt dazu, dass sich die Blätter frühzeitig verfärben und abfallen.

Rosskastanie

Wie trägt sie bloß ihr hartes Los in Straßenhitze und Gestank.Und niemals Urlaub, keinen Dank!Bedenke, Gott rüft sie nicht nur,er gab ihr auch die Rossnatur.

(K.H. Waggerl, 1897 - 1973)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Hecken-Rose *Rosa canina*

Die heimische Heckenrose ist in Hecken, Gebüschen, in lichten Laubwäldern und an Waldrändern zu finden. Es gibt bei uns mehr als 30 verschiedene Wildrosenarten, die teilweise schwer voneinander zu unterscheiden sind.

Die Heckenrose wird auch „Hundsrose“ genannt, als Ausdruck für ihre Minderwertigkeit gegenüber den Edelrosen. Eigentlich eine Beleidigung! Bei der Wildrose ist man sich des Duftes sicher. Auch der anmutige Wuchs mit den im Juni von zahllosen Blüten besetzten überhängenden Zweigen hat schon manch einen Dichter inspiriert. Diese Zweige vermögen nicht nur zauberhafte Blüten hervorzubringen. Sie sind grün und dadurch in der Lage, Photosynthese zu betreiben. Natürlich gibt es auch noch die Dornen, die kein Dichter auslässt, wenn er die Rose besingt. Botaniker stimmen nicht ein, weil die Rose im wissenschaftlichen Sinn keine Dornen sondern Stacheln hat. Dornen sind umgebildete Teile der Rinde, Stacheln dagegen umgebildete Spross- oder Blattansätze. Mit Hilfe der stachelbewehrten Zweige ist die Rose in der Lage an anderen Pflanzen oder Rankgerüsten empor zu klettern.

„Ein Männlein steht im Walde ... Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um...“ Bei diesem Lied handelt es sich nicht um den Fliegenpilz, wie oft vermutet, sondern um die Hagebutte. Ab September leuchten die roten, wie kleine Fässchen (Butte = Fass) aussehenden Früchte der Rose

an den grünen Zweigen und bleiben dort bis weit in den Winter hinein stehen, es sei denn, sie werden vorher geerntet. Dies geschieht nicht nur durch Vögel oder andere Tiere, sondern auch Menschen sieht man die Hagebutten pflücken.

Die Früchte lassen sich zu Mus, Marmelade, Likör, Wein oder zum leicht säuerlich schmeckenden Hagebuttentee verarbeiten. „Täglich einen Löffel Hagebuttenmus und die Erkältung kommt gar nicht erst ins Haus.“ So sagte man früher. Hagebuttenmark enthält etwa 20 mal mehr Vitamin C als Zitronen und weist noch viele andere wertvolle Inhaltsstoffe auf wie z.B. Provitamin A. Ein Großteil der Vitamine bleibt auch nach dem Kochen erhalten. Vor der Verarbeitung in der Küche sollte man jedoch die feinen Härchen in den Früchten entfernen. Diese kann man auch nutzen! In die Kragen unserer Mitmenschen gestreut, kommen sie als „Juckpulver“ leider nicht immer gleich gut an.

Duldsam

...

Dass keine Rose ohne Dorn,
Bringt mich nicht aus dem Häuschen.
Auch sag ich ohne jeden Zorn:
Kein Röslein ohne Läuschen!

(Wilhelm Busch, 1832-1908)

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Rotbuche *Fagus sylvatica*

Ca. 5000 Jahre v. Chr., als das Klima kühl und feucht war, herrschte ein optimales Klima für die Rotbuchen, die sich nach und nach über ganz Mitteleuropa ausbreiteten. Nordrhein-Westfalen wäre heute über weite Teile von Buchenwäldern bedeckt, wenn der Mensch nicht durch sein Wirken die Landschaft verändert hätte. „Potenzielle natürliche Vegetation“ wird die Pflanzenbedeckung genannt, die sich einstellt, wenn menschlicher Einfluss unterbleibt.

Schon seit der Steinzeit hat der Mensch in das Waldgefüge eingegriffen. Einen Höhepunkt erreichte die Nutzung und die damit verbundene Waldzerstörung zur Zeit der großen Rodungen, die um 800 n.Chr. begann und bis ins Mittelalter reichte. Rodungen für den Bau von Häusern, Werkzeugherstellung, Brennmaterial und Waldweidenutzung führten zum Rückgang der Wälder. Immer mehr Siedlungen, Wiesen, Weiden, Heide und Brachland breiteten sich aus. Erst seit dem 18. Jahrhundert werden die Wälder planmäßig wieder aufgeforstet, wobei vielerorts auch Fichten, Pappeln, Eichen, Lärchen, Kiefern und andere Baumarten auf Buchenstandorten gepflanzt wurden, die heutige „Reale Vegetation“. Trotzdem ist die Buche heute einer der wichtigsten Forstbäume.

Das Holz wird vor allem in der Möbel- und Bautischlerei, als Rohstoff für die Zelluloseindustrie sowie als wertvolles Brennholz genutzt. Früher fand das harte Buchenholz auch im Berg- und Hüttenbau und für die Köhlerei Verwendung. Buchenholzasche wurde zur Laugengewinnung, zur Düng-

ung der Äcker oder in den Glashütten anstelle des heute verwendeten Sodas eingesetzt.

Schweine trieb man zur Bucheckernmast in den Wald. „Des baumes Frucht macht nicht so keckes fleysch an dem schwein, als die aicheln (Eicheln)“, schrieb Konrad von Megenberg 1482 in seinem „Buch der Natur“ über die Buche. In Notzeiten wurden die Kinder in den Wald geschickt, um Bucheckern zu sammeln. Da die Samen bis zu 25 % Buchenöl enthalten, wurde daraus Öl gepresst, welches man als Speise- oder auch als Lampenöl verwendete. Im Jahre 1916 war es sogar verboten, Bucheckern an die Schweine zu verfüttern. Die Früchte gingen alle in die Buchenölindustrie. In diesen Zeiten wurde aus den gerösteten Bucheckern auch Kaffee-Ersatz hergestellt.

Die Wörter „Buch“ und „Buchstabe“ gehen auf die Buche zurück. Schreibtafeln wurden früher aus Buchenholz angefertigt und in Buchenstäbchen wurden Runen geschnitzt. Letztere warf man auf den Boden um sie als Orakel zu nutzen. Ob die Bezeichnung „ein Buch lesen“ vom Auflesen und Deuten dieser ausgestreuten Buchenstäbchen abstammt?

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Stiel-Eiche *Quercus robur*

In ihrem Wuchsgebiet war die Eiche früher allen ansässigen Völkern heilig. Im Zuge der Christianisierung wurden Eichen-Kultbäume jedoch vielerorts gefällt, um den heidnischen Stämmen die Machtlosigkeit ihrer Götter zu demonstrieren. Einige dieser Bäume überlebten, weil man sie zu Marieneichen erklärte.

Eine der ältesten Eichen Deutschlands steht in Raesfeld (Ortsteil Erle) im Kreis Borken. Aufgrund des Stammdurchmessers von 4 bis 5 Metern wird das Alter der „Femeiche“ auf mindestens 1300 Jahre geschätzt. Die Germanen nutzten sie als Kultstätte, im Mittelalter tagte hier das Femgericht. Räuber und Mörder nahmen im Schatten des Baumes ihr Urteil entgegen.

Bis 700 Jahre können Stiel-Eichen durchschnittlich alt werden, das sind umgerechnet mehr als 10 Menschenleben. Kaum vorstellbar was eine alte Eiche alles erzählen könnte: von Rittern, Kriegen, Epidemien, Jahrhundertsommern und -wintern aber sicher auch von zahlreichen heimlichen Rendezvous im Mondschein.

Nach der Haselzeit, etwa 5000 v.Chr. Geburt, hat sich die Stiel-Eiche bei uns ausgebreitet. Seit jeher hat der Mensch das Buchengewächs für sich zu Nutzen gewusst. Das feste und dauerhafte Eichenholz ist in der Möbel- und Bauholzindustrie unter den einheimischen Hölzern ohne Konkurrenz. Die Eichenrinde kann in der Volksheilkunde bei Hauterkrankungen eingesetzt werden. Aus ihr wurden früher Gerbstoffe zum Gerben von Leder gewonnen.

„Auf den Eichen wachsen die besten Schinken“ hieß es im Mittelalter, als man die Schweine zur Mast in den Wald getrieben hat. Aber bevor der Mensch die Eicheln den Säuen vorgeworfen hat, aß er sie selber. Eicheln sind nämlich sehr nahrhaft und seit jeher Bestandteil der Speisekarte des Menschen gewesen. Sie enthalten reichlich Stärke, Zucker, Öl und Eiweiß. Der wissenschaftliche Artname der Eiche robur bedeutet so viel wie „Stärke“. Davon stammt auch das Wort robust ab. Da die Früchte Bitterstoffe (Taninne) enthalten, müssen diese vor dem Verzehr ausgewaschen werden. Gekochte, zerstoßene Früchte wurden früher tagelang in Netzen zum Auswaschen in einen Bach gelegt. In Notzeiten wurden Eicheln gemahlen um Brot daraus zu backen oder geröstet und gemahlen um daraus Kaffee-Ersatz herzustellen. Heute werden die Eicheln fast nur noch für die Wildfütterung verwendet.

Aufgrund ihrer Langlebigkeit sind Eichen als Grenzbäume gepflanzt worden. Sie markierten früher Landes- oder auch Dorfgrenzen und durften nicht gefällt werden. Später ersetzte man sie durch Grenzsteine.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnliche Waldrebe *Clematis vitalba*

Wer einmal wie Tarzan von Liane zu Liane springen möchte, könnte dazu (theoretisch) in einem Wald die Gewöhnliche Waldrebe nutzen! Die Waldrebe ist tatsächlich eine echte Liane. Sie wurzelt im Boden und klettert an anderen Gehölzen wie Sträuchern und Bäumen bis zu 10 Metern empor (griech. klema = Ranke). Auf diese Art und Weise bringen Kletterpflanzen ihr Laub auf dem kürzesten Weg vom schattigen Erdboden empor an das Sonnenlicht, ohne selber kräftige, tragende Stämme auszubilden. Raffinierte Natur!

Während andere Kletterpflanzen mit Hilfe von Haftwurzeln (Efeu), Stacheln (Rosen) oder Haftscheiben (Wilder Wein) an ihren Trägerpflanzen emporklettern, bedient sich die Waldrebe ihrer Blattstiele. Diese umwinden die Äste der Wirtspflanze, verholzen und verbleiben nach dem Welken der Blätter als Rankhilfe stehen. Solche Pflanzen nennt man Blattstielkletterer.

Lianen sind keine Schmarotzer, das heißt, sie entziehen den Wirtspflanzen keine Nährstoffe. Trotzdem können sie ihnen schaden, vor allem durch Beschattung und durch das Eigengewicht. Überwucherte Gehölze sind manchmal kaum noch zu erkennen. Die windenden Äste der Waldrebe sind zudem in der Lage, die Äste der Wirtspflanzen abzuwürgen und sie so zum Absterben zu bringen.

Ab Juni entwickelt die Waldrebe, die zu den Hahnenfußgewächsen gehört, Blüten mit zahlreichen Staubblättern. Diese schauen pinselförmig aus der Blüte heraus. Daher werden solche Pflanzen auch Pinselblumen genannt. Nach der Bestäubung strecken sich die Griffel und entwickeln sich zu weißen, abstehend behaarten Flugorganen. Die Früchte sind erst im Winter voll ausgereift. Wie in Wattebällchen gehüllt sehen die von der Waldrebe umwucherten Gehölze aus. Nur starker Wind ist in der Lage, die zahlreichen nüsschenförmigen Früchte mit ihren haarförmigen Anhängseln fortzutragen.

Die Waldrebe wurde früher von Bettlern benutzt, um durch ihren giftigen, ätzenden Saft Geschwüre und Hautentzündungen hervorzurufen. Dies sollte Mitleid und entsprechende Spendenfreudigkeit erregen. Da die Homöopathie Gleiches mit Gleichem heilt, findet die Waldrebe Anwendung bei Hautentzündungen. Als „Clematis“ wird sie in der Bachblütentherapie bei Verträumtheit und geistiger Abwesenheit eingesetzt.

Früher hat man aus den biegsamen Ranken der Waldrebe Körbe geflochten. Auch heute noch nutzt man sie zur Herstellung von Blumenkränzen.

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Gewöhnlicher Tüpfelfarn *Clematis vitalba*

Der Gewöhnliche Tüpfelfarn ist eine Besonderheit in unserer heimischen Flora. Er ist in der Lage, auf Bäumen zu wachsen. Dazu sollte der Standort allerdings eine hohe Luftfeuchtigkeit aufweisen, denn Wasser und Nährstoffe müssen aus der Luft aufgenommen werden. Pflanzen, die auf anderen Pflanzen wachsen werden auch Aufsitzerpflanzen oder Epiphyten genannt. Meist ist der immergrüne Farn mit den tief fiederspaltigen, lederartigen Wedeln allerdings auf kalkarmen, humusreichen Waldböden, wie auch an Felsen und auf Mauern zu finden.

Der Tüpfelfarn wird auch Engelsüß genannt, weil er einen bis zu 1 cm dicken braunschuppigen Wurzelstock ausbildet, der intensiv süß schmeckt. Das Rhizom beinhaltet Zucker und den Stoff Glycyrrhizin, der auch in Süßholz vorhanden ist. Deshalb wird der Farn mancherorts auch „Wildes Süßholz“ genannt. Kinder lutschten die Rhizome früher als Lakritz-Ersatz. Dabei schmecken allerdings nur die ersten Bissen süß, danach werden sie bitter. Diese Bitterstoffe wurden so manch einem Magenbitter zugesetzt und in der Volksmedizin wegen der schleimlösenden Wirkung gegen Husten eingesetzt.

Während der Name „Engelsüß“ auf die Inhaltsstoffe der Rhizome zurückzuführen ist, bezieht sich die häufigere Bezeichnung Tüpfelfarn auf die kreisrunden Fruchthäufchen auf der Unterseite der Wedel, die für die ganze Familie der Tüpfelfarne charakteristisch sind. Farnpflanzen bilden keine Blüten und Samen aus, sondern Sori und Sporen. Die Samen der Blütenpflanzen fallen auf den Boden und werden zu Pflanzen, die wiederum Samen tragen. Bei den Farnen ist das anders! Sie weisen einen Generationswechsel auf. Ganz einfach erklärt es sich so, dass die Sporen auf den Boden fallen und sich zu neuen, völlig anders aussehenden unscheinbaren Pflänzchen entwickeln. Oft wachsen diese versteckt im Boden oder sehen wie kleine Lebermoose aus. Auf ihnen bilden sich männliche und weibliche Keimzellen. Bei Feuchtigkeit wandern männliche Schwärmzellen zu den weiblichen Eizellen und befruchten diese. Erst da-

raus entstehen die uns bekannten Farnpflanzen mit ihren charakteristischen Wedeln, auf dessen Unterseite sich wieder ungeschlechtlich neue Sori mit Sporen bilden. So wechseln sich also geschlechtliche und ungeschlechtliche Generationen regelmäßig ab. Zudem ist der Tüpfelfarn noch in der Lage, sich durch die langen Rhizome auszubreiten.

In alten Kräuterbüchern wird empfohlen: „In dem Schweinesterben soll man diese Wurzel den Säuen im Fressen fürtragen, das purgiert und bewahrt sie vor der anfallenden Seuche."

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
							S	S			

Gewöhnliche Stechpalme *Ilex aquifolium*

Im Winter ist die Stechpalme durch ihre immergrünen Blätter und die leuchtend roten Früchte eine unserer auffälligsten Pflanzen. Ohne sie kann man sich die Weihnachtszeit kaum noch vorstellen, schmückt die Pflanze nicht nur Altäre und Tische sondern auch Servietten, Porzellan und Geschenkpapier. Wie Buchsbaum wird Ilex mangels echter Palmen aber auch am Palmsonntag verwendet. Daher der Name Stech-„palme“. Bei Konfirmationen wurden früher mancherorts die Kirchtüren damit geschmückt.

Aufgrund der zahlreichen christlichen Feiertage, an denen die Stechpalme als Schmuckgrün genutzt wird, waren die heimischen Bestände zeitweise stark ausgelichtet. Im Jahre 1935 untersagte das Reichsnaturschutzgesetz deshalb jede gewerbliche Nutzung. Heute noch sind alle in der freien Natur wachsenden Hülsen, wie die Stechpalme auch genannt wird, geschützt. Es dürfen weder Pflanzen noch Teile davon entnommen werden. Ilex ist aber in Baumschulen erhältlich und heute - auch wegen der dekorativen roten Früchte – als Zierpflanze sehr beliebt.

Das Stechpalmengewächs wächst bei uns meist strauchförmig und kann bis zu 5 m hoch werden. Die dicken, ledrigen Blätter sind glänzend grün. Größere Exemplare entwickeln unterschiedliche Blattformen. Im unteren Bereich der Pflanzen befinden sich an den nichtblühenden Ästen Blätter mit Stachelspitzen, an den oberen, blühenden Zweigen sind sie dagegen ganzrandig, oder nur schwach stachelspitzig. Diese Heterophyllie (griech. hetero = verschieden, phyllos = Blatt) dient dem Strauch als Fraßschutz. Tiere meiden die unteren stacheligen Blätter; an die oberen reichen sie nicht heran.

Die Stechpalme ist zweihäusig. Um zur Fruchtreife zu gelangen benötigt die weibliche Pflanze eine männliche in der Nachbarschaft. Wieso zweihäusig? Alle Blüten haben doch Staubblätter und Stempel! Stimmt. Schaut man sie sich aber genauer an, kann man entdecken, dass bei den männlichen Blüten die Stempel nur rudimentär entwickelt sind, bei den

weiblichen ist dies bei den Staubgefäßen der Fall. In allen Blüten sind also männliche und weibliche Anlagen vorhanden, von denen aber nur jeweils eine voll entwickelt ist. Bestäubt werden die unscheinbaren Blüten vor allem von Bienen. Ab Oktober erscheinen an den weiblichen Pflanzen die roten Früchte. Für den Menschen sind sie giftig, während Vögel sie als Nahrungsreserve in der kalten Jahreszeit schätzen.

Der Stechpalme wird die Kraft zugeschrieben, alles Böse abzuwehren. Besteht deshalb der Zauberstab von Harry Potter aus dem Holz der Stechpalme?

Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez

Bestimmungsbücher
Spohn, Margot & Spohn, Roland (2008): Was blüht denn da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas. 58., völlig neubearb. Auflage, Franckh-Kosmos Verlag, 492 Seiten 17,95 Euro, ISBN-13: 978-3-440-11379-0 (für Einsteiger!)

Fitter, Richard, Fitter, Alastair & Blamey, Marjorie (2007): Pareys Blumenbuch. Neuausg. 2007, Franckh-Kosmos Verlag, 356 S., 24,90 Euro, ISBN-13: 978-3-440-11189-5

Voake, Charlotte & Wilhelmi, Margot (2005): Veilchen, Mohn und Gänseblümchen. Pflanzen bestimmen mit Kindern. Gerstenberg Verlag, 62 S., 14,90 Euro ISBN-13: 978-3-8067-5106-2

Kräuterbücher
Bocksch, Manfred (2007): Das praktische Buch der Heilpflanzen. Kennzeichen, Brauchtum, Heilwirkung, Anwendung. 5., durchges. Auflage, BLV Buchverlag, 255 S., 12,95 Euro, ISBN-13: 978-3-8354-0235-5

Bühring, Ursel (2007): Alles über Heilpflanzen. erkennen, anwenden, gesund bleiben. Eugen Ulmer Verlag, 361 S., 29,90 Euro, ISBN-13: 978-3-8001-4979-7

Bumiller, Matthias (2007): Thorbeckes magischer Kräutergarten. Wundersame Wirkungen alter Kräuter. Thorbecke Verlag, 136 S., 19,90 Euro, ISBN-13: 978-3-7995-3526-7

Düll, Ruprecht & Kutzelnigg, Herfried (2005): Taschenlexikon der Pflanzen Deutschlands. Ein botanisch-ökologischer Exkursionsbegleiter. 6., neu bearb. Auflage, Quelle & Meyer Verlag, 577 S., 24,95 Euro, ISBN-13: 978-3-494-01397-8

Henschel, Detlev (2002): Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen. Sammeltipps, Verwendung, Giftige Doppelgänger. Franckh-Kosmos Verlag, 256 S., 16,90 Euro, ISBN-13: 978-3-440-09154-8

Klemme, Brigitte & Holtermann, Dirk (2005): Delikatessen am Wegesrand. 9. Auflage, Rau Verlag, 136 S., 12,00 Euro, ISBN-13: 978-3-925691-25-6

Klemme, Brigitte & Holtermann, Dirk (2005): Delikatessen am Wiesenrand. 4. Auflage, Rau Verlag, 148 S., 12,00 Euro, ISBN-13: ISBN-13: 978-3-925691-26-3

Klemme, Brigitte & Holtermann, Dirk (2005): Delikatessen am Waldesrand. 2. Auflage, Rau Verlag, 144 S., 12,00 Euro, ISBN-13: ISBN-13: 978-3-925691-27-0

Laudert, Doris (2004) Mythos Baum. Geschichte, Brauchtum, 40 Baumporträts. 6., überarb. Auflage, BLV Buchverlag, 256 S., 19,95 Euro, ISBN-13: 978-3-405-16640-3

Mayer, Elisabeth (2003): Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter. Erkennen, Sammeln & Genießen. 3. Auflage, Stocker Verlag, 158 S., 15,80 Euro, ISBN-13: 978-3-7020-0835-2

Scherf, Gertrud (2005): Wildfrüchte und Wildkräuter. Erkennen, sammeln, zubereiten. 3., neubearb. Auflage, BLV Buchverlag, 127 S., 10,95 Euro, ISBN-13: 978-3-405-16870-4

Scherf, Gertrud (2006): Wildpflanzen neu entdecken. Blumen, Kräuter, Sträucher, Bäume. Merkmale, Verwendung, Heilwirkung, Geschichte, Brauchtum, Mythos und Magie. BLV Buchverlag, 175 S., 14,95 Euro, ISBN-13: 978-3-8354-0062-7

Scherf, Gertrud. (2007): Die geheimnisvolle Welt der Zauberpflanzen und Hexenkräuter.
Mythos und Magie heimischer Wild- und Kulturpflanzen. 3., durchges. Auflage, BLV Buchverlag, 223 S., 19,95 Euro, ISBN-13: 978-3-8354-0260-7

Scherf, Gertrud (2004): Pflanzengeheimnisse aus alter Zeit. Überliefertes Wissen aus Kloster-, Burg- und Bauerngärten. BLV Buchverlag, 223 S., 19,95 Euro, ISBN-13: 978-3-405-16678-6

Impressum

Natur- und Umweltschutz-Akademie des Landes Nordrhein-Westfalen (NUA)
Siemensstr. 5, 45659 Recklinghausen
Postfach 101051, 45610 Recklinghausen
E-Mail poststelle@nua.nrw.de
www.nua.nrw.de
Tel. 02361/305-0
Fax 02361/305-3340

Die NUA ist eingerichtet im Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz des Landes NRW (LANUV). Sie arbeitet in einem Kooperationsmodell mit den vier anerkannten Naturschutzverbänden zusammen (NABU, BUND, LNU, SDW).

Landesamt für Natur,
Umwelt und Verbraucherschutz
Nordrhein-Westfalen

Autorin: Gisela Tubes

Redaktion: Adalbert Niemeyer-Lüllwitz
Bildnachweis: Gisela Tubes (alle Bilder, ausgenommen die nachfolgenden genannten),
G. Hein (S.),
A. Niemeyer-Lüllwitz (S.),
G. Laukötter (S. ..)
Gestaltung: Mumbeck – Agentur für Werbung GmbH, Wuppertal
Druck: Rademann – Druck und Medienhaus, Lüdinghausen
Druck auf 100 % Recycling-Papier

natur- und
umweltschutz-
akademie nrw.