

mandelbaum *verlag*



Margot Fischer

Wilde Genüsse

Die Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen
Mitteleuropas von Adlerfarn bis Zirbelnuss

Unter Mitarbeit von Verena Doskar

Band 1 – Die Enzyklopädie

mandelbaum *verlag*

Der Inhalt des vorliegenden Buches wurde von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie oder Haftung übernommen werden. Es sind nur solche Pflanzen zu verwenden, die eindeutig identifiziert wurden. Die Hinweise über die medizinische Anwendung der Pflanzen ersetzen nicht die Konsultation einer Ärztin oder eines Arztes bzw. einer Apothekerin oder eines Apothekers. Bei anhaltenden Beschwerden und schwerwiegenden Erkrankungen ist in jedem Fall medizinischer Rat einzuholen.

ISBN 978-3-85476-433-5
© Mandelbaum Verlag 2014
Alle Rechte vorbehalten

www.mandelbaum.at

Satz und graphische Gestaltung: Michael Baiculescu
Druck: Holzhausen, Wolkersdorf

Inhalt

- 17 Mein Dank ...**
- 18 Unkraut vergeht nicht!**
- 22 Meilensteine & Autoritäten der Heilpflanzenkunde**
- 27 Traditionelle Kräutersammeltage**

- 28 Ackerdill**
Blähkraut, Dillich, Gurkenkraut, Gurkenkümmel
- 30 Acker-Hederich**
Acker-Rettich, Wilder Rettich
- 32 Acker-Ringelblume**
Butterblume, Dotterblume, Fallblume, Gartendotterblume, Goldblume, Ingelblum, Monatsblume, Regenblume, Rinderblume, Ringelrose, Ringula, Sonnenbraut, Sonnenwende, Sonnenwirbel, Stinkblume, Studentenblume, Totenblume, Warzenblume, Warzenkraut, Weckbröseln, Wucherblume
- 34 Acker-Schachtelhalm**
Bandwisch, Fegekraut, Katzenschwanz, Katzenwedel, Pferdeschwanz, Schafheu, Schafstroh, Schaftelen, Scheuergras, Zinnkraut
- 37 Acker-Senf**
Hederich, Wilder Senf
- 39 Acker-Skabiose**
Acker-Witwenblume, Donnerblume, Feld-Witwenblume, Gewitterblume, Krätzenkraut, Wiesen-Knautie, Wiesen-Witwenblume
- 41 Adlerfarn**
Feenflügel
- 43 Affodill**
Gelbwurzel, Peitschenstock, Rote Berglilie
- 45 Alant, Echter**
Altwurz, Brustalant, Darmwurz, Donavarwurz, Edelherzwurz, Edelwurz, Elfenampfer, Glockenwurz, Gottesauge, Großer Heinrich, Helenenkraut, Odinskopf, Olat, Oltwurz, Schlangenwurz, Weihrauchwurz, Wodanshaupt
- 47 Andorn,**
Gewöhnlicher oder Gemeiner Berghopfen, Gottvergessen, Helftkraut, Lungendank, Mariennesel, Mauer-Andorn, Mutterkraut, Schwindsuchtkräutel, Weißer Andorn, Weißer Dorant, Weißleuchtkraut
- 50 Augentrost**
Augenblümli, Augendank, Augenklar, Augenkräutl, Augenweide, Gewitterblume, Hexenblume, Milchdieb, Steifer Augentrost

- 52 Barbarakraut,**
Echtes oder Gewöhnliches
Allheil, Barbelkraut, Bauchweh-
kraut, Echtes Barbenkraut, Feld-
garbe, Frühlings-Barbarakraut,
Garbenkraut, Gerwel, Gottes-
hand, Gotteskraut, Grensing, Heil
aller Schäden, Herrgottsrücken-
kraut, Jungfernaugenbrauen, Kel-
ke, Margaretenkraut, Neunkraft,
Releke, Rippel, Rippenkraut, Röhl-
ke, Schafrippe, Schafzunge, Sichel-
kraut, Tausendblatt, Winterkresse
- 54 Bärentraube**
Achelkraut, Bärentee, Garlen, Gran-
ten, Harnkraut, Sandbeere, Wilder
Buchs, Wolfsbeere
- 56 Bärlauch**
Bärenlauch, Bärenzwiebel, Bären-
knoblauch, Gorinsel, Hexenknob-
lauch, Hexenzwiebel, Judenzwie-
bel, Knoblauchspinat, Ramsel,
Ramseren, Wald-Knoblauch, Wil-
der Knoblauch, Wildknofl, Wurm-
lauch, Zigeunerlauch, Zigeuner-
zwiebel
- 58 Bärwurz**
Bärendill, Bärenkümmel, Bären-
fenchel, Bärmutter, Dillblattwurz,
Herzwurz, Hausmark, Mutter-
wurz, Wilder Fenchel
- 60 Beifuß, Gemeiner oder**
Gewöhnlicher
Besenkraut, Dianakraut, Fliegen-
kraut, Gänsekraut, Johannisgür-
telkraut, Jungfernkraut, Sonnen-
wendkraut, Stabkraut, Weiber-
kraut, Werzwisch, Wilder Wermut,
Wisch
- 62 Beinwell, Gemeiner**
Beinwurz, Glotwurz, Hasenbrot,
Heilwurz, Himmelsbrot, Honig-
blum, Hundszunge, Milchwurz,
Schadheilwurz, Schwarzwurz,
Wallwurz, Wundallheil
- 64 Benediktenkraut**
Benediktendistel, Bitterdistel, Heil-
distel, Kardobenediktenkraut, Spin-
nendistel
- 66 Berberitze**
Bubenstrauch, Dreidorn, Erbsel,
Essigbeere, Essigscharf, Gemei-
ner Sauerdorn, Himmelbrot, Ku-
ckucksbrot, Reselbeere, Spießdorn,
Spitzbeerli, Weinäuglein, Wein-
scharl, Zitzerlstrauch
- 68 Berufkraut, Kanadisches**
Berufskraut, Beschreikraut, Grei-
senblume, Hexenkraut, Kanadische
Dürrwurz, Kanadisches Flohkraut,
Kanadischer Katzenschweif
- 69 Besenginster**
Besenpfriem, Besenstrauch, Fär-
berkraut, Gelbe Scharte, Gilb-
kraut, Goldkraut, Hasenbrahm,
Mägdebusch, Mägdekrieg, Pfrie-
menstrauch, Rehheide, Witschen
- 72 Bibernelle, Kleine**
Bockskraut, Bockspetersilie, Bock-
wurz, Pfefferwurz, Pimerol, Pim-
pernell, Roßkim, Steinbrechwurz,
Steinpetersilie, Teriakwurzel, The-
riakwurzel, Weinpimpernell
- 74 Bischofskraut**
Khella, Khellakraut, Zahnstocher-
ammei, Zahnstocherkraut
- 76 Blutweiderich**
Blitzkraut, Blueterich, Bluetströpf-
le, Blutkraut, Greinkraut, Himmel-
sturm, Roter Weiderich, Stolzer
Heinrich
- 78 Borretsch**
Augenzier, Bienenfutter, Blaustern,
Blauhimmelsstern, Borasch, Bo-
retsch, Borgel, Gartenkraut, Gur-
kenkönig, Gurkenkraut, Herz-
freund, Herzfreude, Königskraut,
Liebäuglein, Porich, Schöne Italie-
nerin, Wohlgemutkraut

- 80 Braunelle**, Großblütige
Antonikraut, Augenprökel, Blauer Kuckuck, Bräunheil, Gauchheil, Gottheil, Gutheil, Halskraut, Mundfäulekraut, Mundfäulzapfen, St. Antonikraut, St. Bugeln
- 82 Brennessel**, Große
Donnerkraut, Donnernessel, Gicht-
rute, Haarnessel, Hanfnessel, Nettel,
Saunessel, Senznessel
- 86 Brombeere**, Echte
Bramel, Bramelbeere, Brämen, Braun-
beer, Brombesing, Bromedorn, Brom-
melbeere, Brummern, Feldschwarz-
beere, Frommbeere, Hirschbollen,
Kratzbeere, Kroatzbeere, Mohrenbee-
re, Moren, Murbeer, Nur, Rahmbee-
re, Schwarze Haubeere, Swartiebeere,
Swertje
- 88 Brunnenkresse**
Bachbitterkraut, Bachkresse, Bitter-
kresse, Bittersalat, Bornkassen, Gra-
benkresse, Grundkresse, Kersche, Was-
serkresse, Wassersenf, Weiße Kresse
- 90 Diptam**
Brennender Busch, Brennkraut,
Escherwurz, Pfefferkraut, Specht-
wurz, Weißer Dpitam
- 92 Dost**
Badkraut, Berghopfen, Bergmime,
Dorant, Dosten, Frauendost, Lungen-
kraut, Wohlgemut, Wilder Majoran
- 95 Eberesche**
Drosselbeeren, Eibschen, Faulbaum,
Kranewitt, Kronawettbeere, Merlen-
beere, Quickenbaum, Quiecke,
Quitschbeer, Quitschenbaum, Vogel-
beere
- 97 Eberraute**
Aberganz, Albraute, Eberreis, Elfrad,
Gartenheil, Gartenhühnchen, Girt-
wurz, Herrgottshölzl, Schoßwurz,
Stabwurz, Zarter Beifuß, Zitronen-
kraut
- 99 Edelkastanie**
Cheste, Echte Kastanie, Esskastanie,
Keschte, Köschte, Marone, Maroni,
Marrone
- 101 Eibe**
Bogenbaum, Eife, Ibenbaum, Ifen-
baum, Kandelbaum, Roteibe, Taxe,
Taxbaum, Ybe, Ypenbaum
- 104 Eibisch**, Echter
Adelwurz, Alter Thee, Drianten-
wurz, Flusskraut, Heilwurz, Hei-
mischwurz, Ibsche, Sammetpappel,
Schleimwurz, Weiße Malve, Weiße
Pappel, Weißwurz
- 106 Eisenkraut**, Echtes
Druidenkraut, Eisenhart, Eisen-
reich, Junoträne, Katzenblutkraut,
Sagenkraut, Stahlkraut, Taubenkraut,
Teufelswurz, Verbene, Wundkraut,
Wunschkraut
- 108 Erdbeerbaum**
Hagapfel, Meerkirsche
- 110 Erz-Engelwurz**, Echte
Angelika, Brustwurz, Erzengelwurz,
Gartenangelika, Giftwurz, Glücken-
wurz, Heiligenbitter, Heiligengeist-
wurz, Theriakwurz, Wald-Brust-
wurz, Zahnwurz
- 112 Esche**
Asch, Eschling, Geisbaum, Oesch,
Wundbaum
- 115 Eselsdistel**, Gemeine
Faule Knechte, Frauendistel, Krampf-
distel, Krebsdistel, Pudelhund, Weg-
distel
- 117 Espe**
Aspe, Zitterpappel
- 119 Färbersaflor**
Falscher Safran, Färberdistel, Öldistel,
Saflor, Wilde Safrandistel

- 121 Feld-Mannstreu**
Allermannsharnisch, Brachdistel, Dummeldistel, Mannstreu, Ziegenbart
- 123 Fenchel, Wilder**
Brotanis, Brotsamen, Brotwürz, Fehnel, Femis, Fenikel, Fennekel, Frauenfenchel, Kammfenchel, Kinderfenchel, Langer Anis
- 125 Fetthenne, Rote**
Bohnenblatt, Bruchkraut, Donarsbart, Donnerbart, Donnerkraut, Große Fetthenne, Heilblatt, Johanniskraut, Mauerpfeffer, Stierkraut
- 127 Fichte**
Rotfichte, Rottanne
- 129 Flohsamenwegerich**
Flohkraut, Flohsamenkraut, Heusamen, Psyllium, Sandwegerich, Strauchwegerich
- 131 Franzosenkraut**
Gängelkraut, Kleinblütiges Knopfkraut
- 132 Frauenhaarfarn**
Adiantumblatt, Frauenfarn, Frauenhaar, Venushaar
- 134 Frauenmantel**
Alchemistenkraut, Dächlichrut, Echter Sinau, Frauenbiss, Frauenhilfe, Frauenrock, Frauentrost, Hasenmänteli, Jungfernkraut, Jungfrauenwurz, Liebfrauenmantel, Löwenfuß, Marienmantel, Milchkraut, Perlkraut, Regendachl, Röckli, Silberkraut, Sinau, Sonnentau, Taublatt, Taukraut, Tausmantel, Tauschüsselchen, Weiberkitel, Wiesen-Frauenmantel
- 137 Fuchsschwanz, Grünlicher**
Amarant, Spinatfuchsschwanz
- 139 Gänseblümchen**
Angerbleamerl, Augenblümchen, Herzblümli, Himmelsblume, Maiblume, Mairöserl, Marienblümchen, Maßliebchen, Mondscheinblume, Morgenblume, Mümmeli, Osterblume, Regenblume, Sonnenblümchen, Sonnentürchen, Tausendschön, Wundkraut
- 141 Gänse-Fingerkraut**
Anserine, Gänserich, Gänseweiß, Grensel, Krampfkraut, Martinshand, Säukraut, Silberkraut, Stierlichrut
- 143 Gänsefuß, Weißer**
Ganslkraut, Gartenmelde, Gartenspinat, Gecke, Gesel, Gösche, Hundschiss, Lusemellen, Mehlkraut, Melde, Möln, Mölten, Saumelde, Schietmell, Schneggechurt
- 145 Geißfuß, Gewöhnlicher**
Ackerholler, Baumtropfen, Bodenholunder, Dreiblatt, Erdholler, Gesel, Giersch, Gichtkraut, Podagrakraut, Sankt Gerhardskraut, Strenzel, Zaungiersch, Zipperleinkraut
- 148 Geißraute, Echte**
Bockskraut, Fleckenkraut, Galei, Geißklee, Pestilenzkraut, Pockenraute, Suchtkraut, Ziegenraute
- 149 Gespenst-Gelbdolde**
Alexanders Liebstöckl, Pferdeppich, Schwarzer Liebstöckl
- 151 Glaskraut, Ausgebreitetes**
Mauerkraut
- 152 Gold-Milzkraut**
Krätzenblume, Wechselblättriges Milzkraut
- 154 Goldrute, Echte**
Braunstängel, Edelwundkraut, Fuchsschwanz, Goldene Jungfrau, Goldraute, Goldrautenkraut, Goldwundkraut, Heidnisch Wundkraut, Himmelsbrand, Ochsenbrot, Petrusstab, Pferdekraut, Schoßkraut, St. Peterskraut, Waldkraut, Wundkraut

156 Gundelrebe

Blauguder, Blauhuder, Buldermann, Donnerrebe, Egelkraut, Erdefeu, Erdkränzel, Guck durch den Zaun, Gundelkraut, Gundermann, Gunelreif, Heilrauf, Huder(ich), Katzenminze, Kitzkräutl, Kollermann, Kranzkrout, Soldatenpetersilie, Stinkender Absatz, Totenkraut, Udrang, Zaungucker, Zickelskräutlein

158 Günsel, Kriechender

Guglkraut, Güldengünsel, Grundheil, Kuckucksblume, Lorenzkraut

160 Guter Heinrich

Dorfgänsefuß, Ganslkraut, Hundsmilten, Mehlspinat, Schmerbel, Stolzer Heinrich, Wildspinat

162 Habichtskraut

Felsenblümeli, Kleines Habichtskraut, Mausöhrlein, Nagelkraut

163 Hängebirke

Besenbaum, Besenbirke, Hängebirke, Frühlingsbaum, Maibaum, Moorbirke, Sandbirke, Warzenbirke, Weißbirke

166 Hasel

Haselnuss, Hexenhasel, Waldhasel, Welschhasel, Zeller Nuss

168 Hauhechel, Dornige

Hasenöhrle, Heudorn, Ochsenbrech, Schafhechle, Stachelkraut, Stallchrut, Weiberkrieg

169 Hauswurz, Echte

Brautblum, Brennwurzel, Dachapfel, Dachblume, Dachkraut, Dachwurz, Donnerbart, Donnerkraut, Donnerwurz, Hauslach, Hauslaub, Hauslauch, Hausrampfe, Jupiterbart, Rampfe, Scherzenkraut, Steinrose, Wetterwurz, Wilder Rhabarber, Zittrichkraut, Zittriwurzen

171 Heidekraut

Besenheide, Erika, Heidegras, Heide- rich, Immerschönblatt, Stahlgras

173 Heidelbeere

Bickbeere, Blaubeere, Griffelbeere, Haselbeeri, Krackbeere, Krähenauge, Mostbeere, Schnuderbeeri, Schwarzbeere, Sentbeere, Taubeere, Waldbeere, Wehlen, Worbel

175 Heiligenkraut

Zypressenkraut

177 Himbeere, Echte

Ambas, Hohlbeere, Katzenbeere, Madebeere, Mollbeere, Runtzelbeer, Wald-Himmelbeere

179 Hirtentäschel

Bauernsenf, Beutelschneidekraut, Blutkraut, Gänsekresse, Herzkraut, Löffeli, Säckelkraut, Schinkenkraut, Schneiderbeutel, Taschenknieper, Taschenkraut

181 Holunder, Schwarzer

Elderbaum, Fliederbeere, Frau Ellhorn, Frau Else, Frau Holler, Holder, Holderbusch, Husholder, Keilken, Kisseke, Schwarzer Flieder, Schwarzholder, Schwitztee

184 Hopfen, Wilder

Bierhopfen, Heckenhopfen, Hopf, Hoppen, Hupfen, Strauchhopfen, Weidenhopfen, Zaunhopfen

186 Huflattich

Ackerlattich, Bachblümeli, Berglatschen, Brandlattich, Brandletschenkraut, Brustlattich, Chapeller, Eschuflattich, Eselshuf, Feldlattich, Fohlenfuß, Hitzeblätter, Lehmbümel, Männerblume, Märzblümeli, Ohmblätter, Pestwurz, Pferdehuf, Sandblume, Seichblümeli, Tabakkraut, Zeitrösel

188 Hundsrose

Dornröschen, Hagebuttenstrauch, Hagrose, Hainrose, Heckenrose, Hedscherl, Heinzerlein, Hetschi-Petschi, Hiefe, Hiefenstrauch, Honietenstrauch, Schlafdorn, Wildrose, Wipken

- 190 Judenkirsche**
Blaskirsche, Boberelle, Judendocke, Judenhütlein, Lampionblume, Mönchskirsche, Roter Nachtschatten, Schlutte, Teufelskirsche, Wilde Blaskirsche, Winterkirsche
- 192 Kalmus**
Ackerwurz, Deutscher Ingwer, Deutscher Zitwer, Magenwurz, Pranggras, Schwertheu
- 195 Kamille, Echte**
Apfelkraut, Deutsche Kamille, Druddenkraut, Feldkamille, Garmille, Haugenblum, Hermel, Hermelin, Hermünzel, Kamelle, Kornkamille, Kummerblume, Mägdeblume, Muderkrud, Mueterchrut, Mutterkraut
- 197 Kapuzinerkresse, Große**
Fenstergucker, Gelbes Vögel, Kapuzinerli, Salatblume
- 198 Karde**
Waldkarde
- 200 Kiefer**
Fackelbaum, Forche, Föhre, Kienföhre, Waldkiefer
- 202 Klatschmohn**
Blutblume, Feldmohn, Feldrose, Feuerblume, Feuermohn, Flattermohn, Klappermohn, Klapperrose, Klatschrose, Kornrose, Kornschnalle
- 205 Klette, Große**
Bardane, Bolstern, Chläbere, Dollenkraut, Grindwurz, Haarballe, Haarwuchswurzel, Haarwachswürze, Igelklette, Klebern, Kleberwurzel, Klettendistel, Klettenwurz, Klissenwurz, Putzenklette, Rossklettenwurz
- 207 Knabenkraut**
Johannishände, Kuckucks-Knabenkraut, Orchidee, Salepkraut, Stattliches Knabenkraut
- 209 Knoblauch-Gamander**
Lachenknoblauch, Wasser-Gamander
- 211 Knoblauchsrauke**
Knoblauch-Hederich, Lauch-Hederich, Lauchkraut
- 213 Knollen-Platterbse**
Erdeichel, Erdkastanie, Erdnuss-Platterbse, Grundbirne, Knollige Platterbse, Saubohne, Schweinenuss
- 214 Kompass-Lattich**
Kompasspflanze, Stachellattich, Stachelsalat, Wilder Lattich, Wilder Salat
- 216 Königskerze, Großblütige**
Fackelkraut, Filzige Wollblume, Hummelbrand, Marienkerze, Unholdenkerz, Wollblume
- 219 Kornelkirsche**
Dirlitze, Dirndlstrauch, Gelber Hartriegel, Herlitze
- 221 Kriech-Quecke**
Gemeine Quecke, Gewöhnliche Quecke, Kriechende Quecke, Schließgras, Schnürgras
- 222 Labkraut, Echtes**
Ameisenkraut, Bienenwertel, Blutstill, Gelber Butterstiel, Gelbes Käselab, Gelbes Labkraut, Gliedkraut, Herrgottsstroh, Herzbresten, Liebfrauenbettstroh, Liegkraut, Magerkraut, Marienbettstroh, Sternkraut, Unser Frauen Bettstroh, Wahres Labkraut
- 225 Lavendel**
Narden, Römischer Thymian, Speik, Zöpfl
- 227 Löffelkraut, Echtes**
Bitterkresse, Froschlöffel, Löffelblätter, Löffelkraut, Löffelkresse, Lungenkresse, Skorbutkraut, Zahnlöffel

- 229 Löwenzahn**
Acker-Zichorie, Bettseicher, Bimbam, Butterblume, Hopfe, Hundebblume, Kettenblume, Kietblume, Krötenkraut, Kuckucksblume, Kuhblume, Lampe, Lichtblom, Maiblume, Milchblume, Milchstock, Pfaffenbusch, Pfaffendistel, Pfaffenröhrlein, Pferdeblume, Pissblume, Pustebblume, Riegelstock, Ringelblume, Schmalzblume, Seicherwurzel, Wiesenlattich
- 231 Lungenkraut, Echtes**
Arzneilungenkraut, Blaue Schlüsselblume, Brunneschüsseli, Fleckenkraut, Guggelhose, Händschechrut, Hansl und Gretl, Hirschkohll, Hirschkoze, Hirschmangold, Königsstiefel, Lungenwurzel, Osterblume, Schwindsuchtee, Unserer Lieben Frau Milchkraut, Wald-Ochsenszunge
- 233 Luzerne, Echte**
Alfalfa, Ewiger Klee, Monatsklee, Saatluzerne, Schneckenklee
- 235 Mädesüß, Echtes**
Beielchrut, Geißbart, Geißleitere, Immenkraut, Johanniswedel, Krampfkraut, Rüsterstaude, Spierstaude, Sumpf-Spirä, Wiesengeißbart, Wiesenkönigin, Wiesen-Spierstaude, Wurmkraut, Ziegenbart
- 238 Mahonie, Stechdornblättrige**
Fiederberberitze
- 239 Malve, Wilde**
Algiermalve, Feldmalve, Große Käsepappel, Johannispappel, Käslkraut, Käspappel, Katzenkäse, Nüsserli, Ross-pappel, Schwellkraut, Wesing, Zigbli, Zigerli
- 241 Margerite**
Gemeine Wucherblume, Johannesblume, Marguerite, Orakelblume, Sonnenwendblume, Weiße Wucherblume, Wucherblume
- 243 Mariendistel**
Christi Krone, Fieberdistel, Frauendistel, Heilandsdistel, Marienkörner, Milchdistel, Stechkörner, Wilde Artischocke
- 245 Mauerpfeffer, Milder**
Felsen-Fetthenne, Felsenpfeffer, Felsen-Mauerpfeffer, Fetthenne, Steinkraut, Tripmadam
- 247 Meerrettich**
Bauernsenf, Beißwurzel, Fleischkraut, Greinwurzel, Japanischer Meerrettich, Kren, Krien, Pfefferwurzel, Wald-Rettich
- 249 Meisterwurzel**
Angelikawurzel, Anstrenze, Beizenkraut, Beizchrut, Bergwurzel, Brustwurzel, Durstwurzel, Haarstrang, Haischwurzel, Horstrinze, Kaiserwurzel, Magisterwurzel, Magistranz, Ostrutwurzel, Rauschwurzel
- 251 Melde, Spießblättrige**
Spießmelde
- 253 Minze, Grüne**
Ährenminze, Frauenminze, Grüne Rossminze
- 255 Mispel**
Asperl
- 257 Möhre, Wilde**
Gelbe Rübe
- 259 Myrte**
Brautmyrte, Echte Myrte
- 261 Nachtkerze, Gemeine**
Abendblume, Eisenbahnerlaterne, Nachstern, Rapontika, Rapunzel, Schinkenwurzel, Sommerstern, Süßwurzel
- 263 Nachviole, Gewöhnliche**
Frauenviole, Julienne, Matronenblume, Mondviole

- 265 Natternkopf**, Blauer oder
Gewöhnlicher
Blaue Ochsenzunge, Himmelbrand,
Starrer Hansl, Johanneskerze, Stolzer
Heinrich
- 267 Nelkenwurz**, Echte
Benediktenkraut, Benediktenwurzel,
Buschnelkenwurz, Hasenaug, Ha-
senwurz, Heil aller Welt, Igelwurz,
Mannskraftwurzel, Märzwurz, Mauer-
Nelkenwurz, Nagelwurz, Nardenwur-
zel, Weinwurz
- 269 Ochsenzunge**, Gemeine oder
Gewöhnliche
Acker-Krummhals, Gewöhnliche Och-
senzunge, Gewöhnliches Wolfsauge
- 271 Odermennig**, Echter
Ackerkraut, Ackermennig, Fünffinger-
kraut, Leberklette, Griechisches Leber-
kraut
- 273 Pastinak**, Gewöhnlicher
Falscher Dill, Hammelmöhre, Moor-
wurzel, Schafwurz, Spindelwurz, Wie-
sen-Weißwurz
- 275 Pestwurz**, Rote
Falscher Huflattich, Gemeine Pest-
wurz, Großblättriger Huflattich,
Kraftwurz, Neunkraft
- 277 Portulak**, Gemeiner
Bürzelkohl, Bürzelkraut, Gemüsepor-
tulak, Postelein, Purzelkraut, Saubur-
zel
- 279 Preiselbeere**
Bernitschke, Bickelbeere, Fuchsbeere,
Gichtbeinchen, Grankel, Kransbee-
re, Krausbeere, Kronsbeere, Riffelbee-
re, Schwedische Beere, Steinbeere,
Sumpfbeere
- 280 Queller**, Gemeiner
Glasschal, Glasschmelz, Meeresboh-
ne, Meeresspargel, Salicorn
- 282 Quendel**, Echter
Arzneithymian, Berg-Thymian,
Chölm, Feldpolle, Feld-Polleich, Feld-
Thymian, Geißmajoran, Karwendel,
Kranzelkraut, Kudelkraut, Kundl-
kraut, Quandl, Rauschkraut, Sand-
Thymian, Wilde Meron, Wilder Thy-
mian, Wilder Zimt, Zymisi
- 284 Rainfarn**
Wurmkraut
- 286 Rainkohl**
Hasenkohl, Hasenmus, Milchen
- 288 Rapunzel**
Ackersalat, Feldsalat, Lämmli, Maus-
ohrsalat, Nüsslisalat, Vogersalat
- 289 Rapunzel-Glockenblume**
Ackerrapunzel, Donnerblume, Für-
witzlein, Regenblume
- 291 Rauschbeere**
Lausbeere, Moorbeere, Saftbeere,
Schwindelbeere, Sumpf-Heidelbeere,
Tollbeere, Trunkelbeere
- 293 Raute**
Augenraute, Edelraute, Gartenraute,
Katzenkraut, Kreuzraute, Pockenrau-
te, Totenkräutl, Weinkraut, Weinraute
- 295 Robinie**
Falsche Akazie, Scheinakazie, Silberre-
gen
- 297 Rosmarin**
Hochzeitsblume, Weihrauchkraut
- 299 Rotbuche**
Waldbuche
- 301 Salomonsiegel**
Siegelwurz, Wohlriechende Weißwurz
- 303 Sanddorn**, Gemeiner
Fasanbeere, Haffdorn, Korallenstrauch,
Seebeere, Seedorn, Stechdorn, Weiden-
dorn, Zitrone des Nordens
- 305 Sauerampfer**

- 307 Sauerklee**
Hasenbrot, Kuckucksbrot, Kuckucks-
klee, Wald-Sauerklee
- 309 Schafgarbe**
Achilleskraut, Bauchwehkraut, Blut-
stillkraut, Feldgarbenkraut, Gachel-
kraut, Gänsezungen, Garbenkraut,
Grillenkraut, Grützblume, Gundheil,
Hergotts Ruckenkraut, Judenkraut,
Kachel, Katzenkraut, Katzenschwanz,
Pestilenzkraut, Schafrippel, Schafzunge,
Tausendblatt, Zangeblume
- 311 Scharbockskraut**
Butterblume, Feigwurz, Feigwurziger
Hahnenfuß, Frühlingsalat, Frühlingsalat,
Gichtblatt, Himmelsgerste, Pfaffen-
hödlein, Pfennigsalat, Wilder Weizen
- 314 Schlangenwurz**
Lämmerzunge, Schafzunge, Schlan-
gen-Wiesenknöterich, Wiesenknöte-
rich
- 316 Schlehdorn**
Ackerpflaume, Bockbeerli, Dornschle-
he, Effke, Haferpflaume, Hagedorn,
Heckendorn, Kietschkepfleume, Sau-
erpflaume, Schlehdorn, Schlinke,
Schwarzdorn, Spilling
- 318 Schlüsselblume, Echte**
Apothekerprimel, Auritzel, Duftende
Schlüsselblume, Ehrezeicheli, Fasten-
bleaml, Frauenschlüssel, Heiratsschlüs-
sel, Himmelsschlüssel, Kuckucksblu-
me, Madäneli, Marienschlüssel, Peters-
schlüssel, Petriblume, Primel, Trube-
chnöpfli
- 320 Schneeball, Gewöhnlicher**
Blutbeer, Drosselbeerstrauch, Geißen-
ball, Gemeiner Schneeball, Glasbeere,
Herzbeer, Schlangenbeere, Wasserhol-
der, Wasser-Schneeball
- 322 Schuppenmiere**
Roter Spörgel, Spärkling
- 324 Schwarz-Erle**
Roterle
- 326 Sellerie, Echte**
Epf, Eppich
- 328 Senfrauke**
Ölrauke, Schmalblättriger Doppelsa-
me, Stinkrauke
- 330 Silberdistel**
Bergdistel, Eberwurz, Jägerdistel, Ka-
linwurzel, Karlsdistel, Kraftwurzel,
Sanddistel, Sonnendistel, Wetterdistel,
Zwergdistel
- 332 Silberweide**
Felbern, Katzenstrauch, Maiholz,
Trauerweide, Weihebuschen
- 334 Sommer-Linde**
Bastbaum, Großblättrige Linde
- 337 Sophienkraut**
Besenrauke, Sophienrauke, Wellsa-
menkraut
- 339 Spargel, Spitzblättriger**
Strauchiger Spargel, Wilder Spargel
- 341 Spitzwegerich**
Aderkraut, Heilwegerich, Heufressa,
Hundsrippen, Lungenblattl, Ripplich-
rut, Rossrippe, Saurüssel, Schafzunge,
Siebenrippe, Spießkraut, Wege-
blatt, Wegebreit, Wegetrene, Wegtritt,
Vogelwürstel
- 343 Springkraut, Großes**
Echtes Springkraut, Rühr mich nicht
an, Wald-Springkraut
- 345 Steinklee, Echter**
Bärenklee, Honigklee, Mottenklee,
Schabenkraut, Schotenklee
- 347 Sternflockenblume**
Distelartige Flockenblume, Fußangel-
flockenblume

- 349 Stiefmütterchen**, Wildes
Acker-Veilchen, Acker-Stiefmütterchen, Brachveilchen, Dreifaltigkeitsblümchen, Feld-Stiefmütterchen, Freysamkraut
- 351 Stieleiche**
Eiche, Sommereiche
- 353 Sumpf-Dotterblume**
Butterblume, Dotterblume, Kuhblume, Schmalzblume
- 355 Sumpf-Schwertlilie**
Gelbgilgen
- 356 Sumpf-Vergissmeinnicht**
Blauer Augentrost, Blauer Himmelschlüssel, Mausöhrchen
- 358 Sumpf-Ziest**
Schweinerübe
- 360 Süßdold**
Aniskerbel, Myrrhenkerbel, Wilder Anis
- 363 Süßholz**
Lakritze, Süßwurz
- 365 Taubenkropf-Leimkraut**
Klatschnelke, Aufgeblasenes Leimkraut, Gemeines Leimkraut, Gewöhnliche Lichtnelke, Feldspinat, Knirrkohl, Taubenkropf-Lichtnelke, Wiesenspinat
- 366 Taubnessel**, Weiße
Biensaug, Blumennessel, Goldnessel, Kuckucksnessel, Sügerli, Tote Nessel, Weiße Nessel
- 368 Tausendgüldenkraut**, Echtes
Centorelle, Erdgalle, Fieberkraut, Fieberwurz, Gottesgnadenkraut, Hundertguldenkraut, Laurinkraut, Magenkraut, Muttergotteskraut, Piferkraut, Sanktorikraut
- 370 Teufelsabbiss**, Gewöhnlicher
Abbebiss, Abbisskraut, Acker-Skabiose, Anbisskraut, Satanswurz, Teuffelsbiss, Teufelswurz
- 372 Teufelskralle**, Ährige
Ährige Rapunzel, Butterwurz, Feldrapunzel, Gottesfingerchen, Milchwurz, Rapunzel, Weiße Waldrapunzel
- 373 Tormentill**
Bauchwehwurz, Birkwurz, Blutwurz, Dilledapp, Feigwurz, Fingerkraut, Mooreckel, Rotwurz, Ruhrwurz, Siebenfingerkraut, Tormentillwurz
- 376 Türkenbundlilie**
Goldlilie, Goldwurz, Türkisch-Huat, Schmalzwurz
- 377 Ulme**
Feldulme, Parkulme, Rüster
- 379 Veilchen**, Wohlriechendes
Duftveilchen, Mädchenauge, Marienstängel, Märzennagerl, Märzveigerl, Nachtblume, Oeschen, Wohlriechendes Veilchen, Samtblume, Schwalbenblume, Tagblume, Veieli, Viola, Viönli
- 381 Vogel-Kirsche**
Bauernkirsche, Waldkirsche, Wildkirsche
- 383 Vogelknöterich**
Acker-Vogelknöterich, Angerkraut, Blutgarbe, Blutkraut, Echter Vogelknöterich, Flohkraut, Hühnergras, Knotengras, Niedriger Vogelknöterich, Saugras, Wegtritt, Zehrgras
- 385 Vogel-Sternmiere**
Alsine, Hühnerbiss, Hühnerdarm, Maudarm, Sternmiere, Vogelmiere
- 387 Wacholder**, Gemeiner
Feuerbaum, Heidewacholder, Queckholder, Quickholder, Knistebusch, Krammelbeere, Krammetsbaum, Kranawit, Machangel, Reckholder, Racholder, Räucholder, Wachtelbeerstrauch, Weckholder

- 390 Wald-Ehrenpreis**
 Allerweltsheil, Bunger, Frauenlist, Grindheil, Grundheil, Hühnerraute, Kommwiederkraut, Männertreu, Schlangenkraut, Veronika, Viehkraut, Wundheilkraut, Zittli
- 392 Walderdbeere**
 Besingkraut, Darmkraut, Erbel, Erbelkraut, Flohbeere, Hafelsbeere, Rotbeere, Rote Besinge, Waldbeere
- 394 Waldmeister**
 Duft-Labkraut, Herzkraut, Leberkraut, Maikraut, Waldhahn, Wohlriechendes Labkraut
- 396 Wald-Weidenröschen**
 Antonskraut, Blitzkraut, Feuerkraut, Frauenblümchen, Muttergotteskraut, Schmalblättriges Weidenröschen, Trümmerblume, Wald-Weidenröschen
- 398 Wasserlinse, Kleine**
 Entengrütze, Wassergetreide, Wassermais
- 400 Wegrauke**
 Raukenseuf, Sängergras
- 402 Wegwarte, Gemeine**
 Hansl beim Weg, Hirschsprung, Katzenwurz, Sonnenkraut, Sonnenwendel, Verfluchte Jungfer, Wasserwart, Wegleuchte, Weglueg, Wendel, Zichorie
- 404 Weißdorn, Gemeiner**
 Christdorn, Hagäpfli, Hagedorn, Heckendorn, Heinzelmännerli, Mehlbeere, Mehdorn, Mehlkübeli, Mehlwieken, Rotdorn, Stumpfgelappter Weißdorn, Weißheckdorn, Wibelken, Wubbelken, Wyßdorn, Zaundorn
- 407 Weiß-Tanne**
 Edeltanne, Silbertanne, Taxbaum
- 409 Wermut**
 Absinth, Alsem, Bitterer Beifuß, Hilgibitter, Kampferkraut, Magenkraut, Wermutkraut, Wiegenkraut, Wurmkraut
- 412 Wiesen-Bärenklau**
 Bärenfuß, Bärenatze, Hasenkraut, Herkuleskraut, Kuhpastinak, Rossfenchel, Scharling, Wiesen-Rhabarber
- 414 Wiesen-Bocksbart**
 Hasenbrot, Himmelbrot, Kuckuck, Milchblume, Morgenstern, Süßling, Zuckerblume
- 415 Wiesen-Kerbel**
 Wilder Kerbel
- 418 Wiesenklees**
 Fleischklees, Herrgottsbrot, Honigblume, Hummelklees, Rotklees, Zuckerbrot
- 420 Wiesenknopf, Großer**
 Bibernelle (Falsche), Blutskraut, Blutströpfli, Herrgottsbart, Kölbelskraut, Pimpinelle, Rotkopf, Sperbenkraut, Steinpetersilie, Wiesen-Bibernell
- 422 Wiesen-Kümmel**
 Brotkümmel, Chümi, Echter Kümmel, Feldkümmel, Garbe, Kämen, Karbei, Karbensamen, Kemmich, Kimmich, Köm, Kumach, Kumil, Maikimmig, Mattenkümmich
- 424 Wiesen-Salbei**
 Wilder Salbei
- 427 Wiesen-Schaumkraut**
 Bettbrunzer, Blaue Brunnenkresich, Fleischblume, Gauchblume, Harnsamen, Kiebitzblume, Kranichblume, Kuckucksblume, Maiblume, Marienblume, Milchblume, Pinksterbloem, Präriekraut, Schottenblume, Storchen-schnäbli, Strohlume, Wasserkraut, Wiesenkresse, Wilde Kresse
- 429 Wiesen-Storchschnabel**
 Odins Blume, Wiesengeranie

- 431 Wundklee, Echter**
Apothekerklee, Bärenklee, Bartklee, Frauenkäppeln, Gelber Klee, Gemeiner Wundklee, Gichtbleaml, Goldknopf, Goldkopf, Hasenklee, Kretzenkraut, Russischer Klee, Schafszäh, Sommerklee, Tannenklee, Watteblume, Wollklee, Wundkraut
- 432 Ysop**
Bienenkraut, Chilchsuppe, Duftisoppe, Esope, Hisopo, Hysop, Ispenkraut, Josefskraut, Klosterhysop, Söpli, Weinespenkraut
- 434 Zaunwicke**
Sommerwicke, Taubenwicke
- 436 Zirbe**
Arve, Zirbelkiefer
-
- 438 Bibliografie**
- 442 Kulinarisch verwertbare Wildpflanzen Mitteleuropas**
- 480 Glossar der botanischen Fachausdrücke**
- 487 Glossar der Pflanzeninhaltsstoffe**
- 499 Glossar der medizinischen Fachausdrücke**
- 505 Index**
- 536 Die Autorin**

Mein Dank ...

... gilt den mir nahestehenden Menschen für ihre unendliche Geduld und Nachsicht. Sie haben lange Phasen in Kauf genommen, in denen sich der Kontakt auf kurze Telefonate beschränkte und gelegentliche E-Mails, die nicht selten Wildpflanzen zum Thema hatten. Sie bewiesen übermenschliche Langmut beim Zuhören. Dafür kennen sie nun interessante Geschichten und Rezepte, die den Leserinnen und Lesern aus Platzmangel vor-enthalten bleiben müssen.

Ein herzliches Dankeschön der Familie Schmid, die selbstlos im Sommer auf ihr idyllisches Holzhäuschen inmitten unberührter Kräuterwiesen verzichtete, um mir Gelegenheit zu geben, in dieser Zeit ungestört zu arbeiten – den Laptop auf den Knien und die Zehen im duftenden Blütenmeer. Eine höchst willkommene Abwechslung zu den verstaubten Bibliotheken.

Nicht zuletzt ergeht mein Dank an das Team des Mandelbaum Verlags. Ich kann jedem Autor nur wünschen, in einem so amikalen und zugleich professionellen Umfeld arbeiten zu dürfen.

Unkraut vergeht nicht!

Aus gutem Grund: Wildpflanzen sind veritable Überlebenskünstler. Mit allen Tricks, die die Natur zur Verfügung stellt, setzen sich die von Wissenschaftlern mittlerweile politisch korrekter als *Beikräuter* bezeichneten Kraftprotze gegen die auf Mehrertrag oder Schönheit getrimmten Schwächlinge aus den Gewächshäusern und Zuchtlabors durch. Landwirte und Gärtner investieren viel Geld und Energie in die Bekämpfung des unerwünschten Bewuchses. Dabei wäre es wesentlich vernünftiger, diese wahren Schätze an Aroma und Heilkraft ganz einfach aufzuessen. Immerhin existieren allein in Mitteleuropa mehr als 1.600 essbare Wildpflanzen.

Die Auswahl in diesem Buch orientiert sich an kulturellen und kulinarischen Kriterien. Zahlreiche wild wachsende Kräuter, Sträucher und Bäume begleiten den Menschen bereits seit urgeschichtlichen Zeiten. Sie sicherten das Überleben durch die Produktion von Sauerstoff ebenso wie durch ihre Nährstoffe und Heilwirkungen. Sie boten Schutz gleichermaßen als Baustoff, Rohmaterial für Kleidung, Waffe, Heiligtum und Amulett. Sie förderten die Erkenntnis mittels psychotroper Substanzen. Nicht zuletzt sorgten sie auch für Lebensfreude als Schmuck und Musikinstrument.

Diese enge Beziehung zur Natur und das Wissen um die Abhängigkeit der Lebewesen voneinander haben sich als archaisches Brauchtum in manchen Regionen bis in die Gegenwart erhalten. Allerdings ist es meist zu einem kommerziellen Faktor degradiert, da das Wissen um den ursprünglichen Sinn zahlreicher Rituale verloren gegangen ist. Betrachtet man jedoch die Inhaltsstoffe der verwendeten Pflanzen, wird der praktische Nutzen rasch evident.

Ganz bewusst erhielten in diesem Buch auch Gewächse Platz, über die widersprüchliche Informationen kursieren. Nicht wenige Menschen werden in der Kindheit von wohlmeinenden Verwandten vor dem Genuss diverser Kräuter und Beeren gewarnt, die ihnen Jahre später als traditionelle Speise in einem Urlaubsland wiederbegegnen. Dieses Buch möchte Klarheit schaffen – auch um den Familienfrieden wiederherzustellen. Fortschritte in der molekularen Phylogenetik führen immer häufiger zu Änderungen in der Taxonomie. Die Benennung der Pflanzen orientiert sich an den in seriösen botanischen Publikationen am häufigsten benutzten Bezeichnungen. Die gebräuchlichsten regionalen Namen sind als Synonyma gelistet. Aufgrund von Dosierungsproblemen wurde dem vielfach geäußerten Wunsch nach Bekanntgabe von Rezepturen für Hexensalben und Zaubersäfte nicht entsprochen. Zum einen unterliegt der Wirkstoffgehalt der Pflanzen – abhängig von Standort, Klima und Sammelzeit sowie Aufbereitung – starken Schwankungen, zum anderen ist auch die Durchlässigkeit von Haut und Schleimhäuten nicht bei allen Menschen gleich. Nicht wenige Wissenschaftler und Mächtegerschamanen kamen bei Selbstversuchen auf höchst unangenehme Weise ums Leben. Es hilft auch nicht, Mixturen an den Haustieren eines unbeliebten Nachbarn auszutesten. Tiere reagieren anders auf Gifte als Menschen.

Als Entschädigung finden sich in diesem Buch jede Menge Wegweiser in ein wildes kulinarisches Paradies. Falls nicht anders angegeben, sind die Rezepte für die Zubereitung von Speisen im Kulinarik-Band für jeweils vier Personen gedacht.

Sammeln

Zum Sammeln eignet sich am besten ein niederschlagsfreier Tag, vorzugsweise der frühe Vormittag, wenn der Tau schon getrocknet ist, die Insekten jedoch noch nicht allzu viel

Gelegenheit hatten, den Nektar aus den Blüten zu saugen. Wenig sinnvoll ist das Sammeln nach langen Regenperioden, da einige Inhaltsstoffe, im Besonderen jedoch das Aroma, ausgeschwemmt wurden. Von Schädlingen befallene und stark verschmutzte Pflanzen sind ebenfalls nicht geeignet.

Wildpflanzen sollten nur an Standorten gesammelt werden, die sich möglichst weit entfernt von Straßen, viel begangenen Wegen, Abwasserkanälen, Fabriken und intensiv bewirtschafteten Flächen befinden. Auch in der Nähe von Viehweiden und an Bächen, die durch Viehweiden geflossen sind, ist Sammeln nicht ratsam. An den Pflanzen können die Larven des großen Leberegels haften, die für den Menschen ausgesprochen gefährlich sind. Auf Pflanzen aus Wäldern können sich auch Larven des Fuchsbandwurmes befinden, der Leberzysten hervorruft. Im Zweifelsfall ist das Sammelgut gründlich zu reinigen und abzukochen.

Um die Existenz der Pflanzen nicht zu gefährden, fällt man nicht wie eine Heuschrecke über einen Bestand her, sondern nimmt jeweils nur einige Exemplare. Braucht man die Wurzeln nicht, so reißt man nicht einfach das ganze Gewächs aus, sondern schneidet jene Teile ab, die man verwenden möchte. Geschützte Pflanzen sind selbstverständlich tabu – sie dürfen auf keinen Fall geerntet werden. Von diesen Pflanzen holt man sich Samen und zieht sie selbst.

Vor dem Sammeln ist eine korrekte Bestimmung unabdingbar. Die Pflanzen müssen jedes einzelne kennzeichnende Merkmal aufweisen. Kleine Abweichungen im Aussehen sind möglich, da sich die Gewächse den Bedingungen ihres Umfeldes anpassen. Dennoch bleiben die Grundkennzeichen erhalten. Besondere Sorgfalt ist nötig bei Kräutern, die mit Giftpflanzen verwechselt werden können. So sind etwa die Doldenblütengewächse einander sehr ähnlich. Im Zweifelsfall ist es gesünder, auf das Sammeln zu verzichten und die Pflanzen aus käuflich er-

worbenen Samen selbst zu ziehen oder die Kräuter in der Apotheke zu besorgen.

Einige der essbaren Wildpflanzen sind in hohen Dosen unverträglich, manche ihrer Teile sogar giftig. Der richtige Umgang mit problematischen Gewächsen und mögliche Nebenwirkungen sind im Text ausführlich erläutert. Zudem sind diese Pflanzen in der Mehrzahl der Fälle von derart intensivem Geschmack, dass eine Aufnahme allzu großer Mengen vom Gaumen ohnedies nicht toleriert würde, wie es etwa auch bei gängigen Gewürzen wie Muskatnuss und Zimt der Fall ist, die in höheren Dosen ebenfalls giftig sind. Es sei auch darauf verwiesen, dass einige uns seit Jahrhunderten wohl vertraute und in der Küche gerne verwendete Kräuter durchaus nicht so harmlos sind, wie man meinen möchte. Zu diesen Kräutern zählt etwa die Petersilie, die als Aphrodisiakum wie auch als Abortivum mit nicht selten tödlichen Nebenwirkungen benutzt wurde. So hieß es denn auch: »Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd, den Frauen aber unter die Erd'.«

Wer das Experimentieren dennoch nicht lassen kann:

Im Falle von Vergiftungen ist unverzüglich ärztliche Hilfe heranzuziehen. Weiters können folgende Maßnahmen ergriffen werden: Bei den ersten Symptomen – Schwindel, Übelkeit, Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, in manchen Fällen auch erweiterte Pupillen – ist eine sehr große Menge lauwarmen Wassers zu trinken. Sodann wird durch Reizung des Rachens Erbrechen hervorgerufen. Unmittelbar danach sind zwei Teelöffel Glaubersalz, in einem Glas Wasser aufgelöst, zwecks Entleerung des Darms zu trinken und zwanzig Kohletabletten mit reichlich Wasser zur Adsorption der Giftstoffe einzunehmen. Bewusstlosen Personen darf keine Flüssigkeit eingeflößt werden. Man legt sie in stabile Seitenlage, kontrolliert, ob die Atemwege blockiert sind, und ruft umgehend medizinische Hilfe herbei.

Kultivierung

Der Anbau von Wildkräutern ist aufgrund der Robustheit der Pflanzen weitgehend unproblematisch, solange nicht Sonnenfreunde in den hintersten, finstersten Winkel des Gartens verbannt und Sumpfgewächse an trockenen Böschungen ausgepflanzt werden. Letztere eignen sich übrigens hervorragend als »Poolwart« für den Gartenteich. Im Idealfall kombiniert man Pflanzen, die in der Natur in Gemeinschaft wachsen. Wärmeliebende Pflanzen werden ein Glashaus oder einen Wintergarten zu schätzen wissen.

Vor der Auspflanzung ist es günstig, Wurzeln unerwünschter Kräuter zu entfernen und den Boden danach einige Wochen brach liegen zu lassen, um das Auskeimen verbliebener Gewächse abzuwarten.

Bei einer Vermehrung durch Samen können diese direkt in die Erde eingebracht oder in Gefäßen vorgezogen werden. Die Vorzucht hat den Sinn, das gezielte Feuchthalten der Samen und die Pflege der noch ein wenig empfindlichen Pflänzchen zu vereinfachen und eventuelle Temperaturstürze abzufangen. Zum Auspflanzen lockert man die Erde und hebt die Pflänzchen vorsichtig heraus, um die Wurzeln möglichst zu schonen.

Die Vermehrung durch Stecklinge kann auf verschiedene Weise erfolgen: Grünstecklinge werden während der Vegetationsperiode geschnitten, wenn die Pflanze nicht blüht, und zur Bewurzelung ins Wasser gestellt. Sehr fleischige Stängel lässt man zuvor einen Tag abtrocknen, damit die Schnittfläche im Wasser nicht fault.

Halbreife Stecklinge schneidet man während der Vegetationsperiode aus dem halbreifen Holz.

Absenker erhält man durch Biegen eines weichen Triebes zur Erde. An jener Stelle, wo der Trieb den Boden berührt, die Wachstumsspitze jedoch noch nach oben ragen kann, wird die Unterseite des Triebes angeätzt. Anschließend wird der geätzte Pflanzenteil in der Erde vergraben und mit einem

Stein beschwert. Die Triebspitze wird an einem kleinen Pfahl befestigt.

Wurzelschnittlinge entnimmt man während der Ruhephase.

Bei der Teilung gräbt man die Pflanze aus, lockert den Wurzelballen und zieht ihn vorsichtig auseinander, um die Wurzeln zu schonen. Unerwünscht verholzte Teile und schwache Triebe werden entfernt und die so entstandenen Einzelteile genauso tief gepflanzt, wie die Pflanze vor der Teilung gewachsen ist.

Bei jeder Vermehrungsmethode wird unmittelbar nach dem Einpflanzen großzügig gegossen.

Das Problem bei der Kultivierung von Wildpflanzen wird in den meisten Fällen eher in einer rasanten und mitunter schwer wieder rückgängig zu machenden Ausbreitung liegen. Unterirdische Ausläufer bildende Arten pflanzt man am besten in Behälter, die im Boden versenkt und mit Erde befüllt sind. Oberirdische Ausläufer werden einfach vor dem Bewurzeln abgeschnitten. Ausbreitung über Samen verhindert man durch Kappen der Blüten vor der Samenreife. Möchte man Samen ernten, lässt sich eine unerwünschte Ausbreitung durch Umfängen der Pflanze mit einem zarten Netz verhindern. Zuvor müssen bei den meisten Arten selbstverständlich Insekten zwecks Befruchtung Zugang zu den Blüten erhalten.

Aufbewahrung

Für eine Verwendung zu medizinischen Zwecken oder als Gewürz ist die klassische Methode der Haltbarmachung bei zahlreichen Pflanzen das Trocknen. Um einen Verlust der Wirkstoffe möglichst gering zu halten, sind hohe Temperaturen und Sonneneinstrahlung zu verhindern. Auch ein Kontakt mit Metallen ist in vielen Fällen aufgrund einer möglichen Reaktion der Inhaltsstoffe zu vermeiden. Alle Pflanzenteile werden sorgfältig und möglichst ohne Wasser gereinigt und auf einer luftdurchlässigen Unterlage an

gut belüfteten Orten in dünnen Schichten aufgelegt, fleischige Stängel, große Wurzeln und Rinden zerschnitten. Tägliches Wenden ist ratsam. Bewährt hat sich auch das Aufhängeln von Wurzelteilen und Rindenstücken auf Schnüre und das Aufhängen der Kräuter in kleinen Sträußchen. Bei Verwendung ganzer Blütenköpfe oder der Samen kleinblütiger Kräuter kann ein Mullsäckchen – locker um die Köpfe der aufgehängten Kräuter gebunden – einen Verlust von Blüten und Samen verhindern. Wichtig ist eine vollständige Trocknung, um spätere Schimmelbildung zu vermeiden. Die getrockneten Pflanzen lassen sich am besten kühl, trocken und lichtgeschützt in Säckchen aus kräftigem Papier, gut schließenden Kartons oder in getönten Gläsern aufbewahren. Zu meiden sind Behälter aus Metall. Völlig ungeeignet sind Kunststoffgefäße. Abgesehen davon, dass Kunststoff gesundheitsschädliche und aromaverderbende Weichmacher und Monomere abgibt und daher ohnehin aus den Haushalten zu verbannen wäre, können die ätherischen Öle das Material auflösen. Ein Beschriften und Datieren der Sammelgutbehälter erweist sich als hilfreich.

Auch in den getrockneten Pflanzen gehen Stoffwechselforgänge vor sich. Zudem lässt sich ein Kontakt der Pflanzenteile mit Luft nicht vollständig vermeiden. Aus diesem Grund sinkt mit der Zeit der Wirkstoffgehalt. Es empfiehlt sich daher, die Vorräte jährlich zu erneuern.

Da beim Trocknen vor allem die ätherischen Öle verloren gehen, ist bei Pflanzen, die reich an ätherischen Ölen sind und deren Wirksamkeit entscheidend von diesen Substanzen abhängt, Gefriertrocknung ideal. Zu diesem Zweck legt man dünne Schichten der Pflanzen auf flache Tablett, die man mehrere Stunden oder über Nacht im Gefrierschrank bzw. im Gefrierfach des Kühlschranks belässt. Ebenso bewährt hat sich die Herstellung eines Presssaftes aus der frischen Pflanze, der gefiltert und mit 60%igem Alkohol haltbar gemacht wird. Diese Metho-

de dient häufig zur Bereitung homöopathischer Urtinkturen, die im Anschluss verdünnt werden.

Klassisch ist auch das Einlegen von Blüten, Kräutern oder Wurzeln in Essig, Öl, Wein und Spirituosen. In den meisten Fällen werden die Pflanzenteile nach einer bestimmten Frist aus der Flüssigkeit entfernt. Das anschließende Filtrieren hilft, einen unerwünschten weiteren Auszug von Inhaltsstoffen aus verbliebenen Pflanzenteilen zu vermeiden.

Diese Auszüge eignen sich auch zur Herstellung von Salben und Lotionen. Zu beachten ist dabei jedoch die im Vergleich zu konservierten Industrieprodukten geringere Haltbarkeit. Die Zubereitung kleiner Mengen ist daher ratsam und kühle, lichtgeschützte Lagerung unbedingt erforderlich.

Eine Destillation ist ebenso möglich, für den Hausgebrauch aber meist zu aufwendig.

Für kulinarische Zwecke sind die gängigen Methoden der Haltbarmachung – Tiefkühlen, Pasteurisieren, Einlegen in Essig oder Öl oder die Herstellung von Sirup, Gelee, Kompott und Marmelade – praktikabel. Es lohnt sich auch, bestimmte Kräuter milchsauer einzulegen, da die Milchsäure den Stoffwechsel positiv beeinflusst und die Nährstoffe weitgehend erhält.

Meilensteine & Autoritäten der Heilpflanzenkunde

Papyrus Smith (um 1600 v. u. Z.)

Vermutlich eine Abschrift chirurgischer Texte aus dem ägyptischen sogenannten Alten Reich (2650–2150 v. u. Z.) mit systematischen Beschreibungen.

Papyrus Ebers (um 1550 v. u. Z.)

Sammlung von 877 Texten, die Rezepturen für Arzneimittel, anatomische Beschreibungen, Schilderungen von Krankheitsbildern sowie Beschwörungsformeln umfassen und eine Kopie medizinischer Schriften des Alten Reiches darstellen.

Hippokrates von Kos (460–377 v. u. Z.)

Griechischer Arzt, Leiter der medizinischen Schule von Kos und Begründer der wissenschaftlich orientierten Medizin. Seine im »Corpus Hippocraticum« zusammengefassten Schriften legten den Grundstein zu einer bis in die Gegenwart gültigen Terminologie. Neben dem »Eid des Hippokrates«, den die Mediziner bis heute als Grundlage ihres Handelns ablegen, umfassen die Schriften allgemeine Regeln, Krankheitsberichte, Beschreibungen einzelner Leiden als Grundlage zur Diagnostik, Prognosen und allgemeine Diätanweisungen. Die Natur wird zu dieser Zeit noch als beste Helferin des Arztes anerkannt: »Medicus curat, natura sanat.« Der Arzt behandelt, die Natur heilt.

Theophrastos von Eresos (371–287 v. u. Z.)

Griechischer Naturforscher, Philosoph und Arzt. Schüler von Aristoteles. Theophrastos gilt als der erste Gelehrte, der sich wissenschaftlich mit Botanik, im Speziellen mit Bäumen und Hölzern, beschäftigte. Erhaltene Schriften sind die »Ursachen des Pflanzenwuchses« und die »Geschichte der Pflanzen«.

Marcus Porcius Cato der Ältere

(234–149 v. u. Z.)

Römischer Staatsmann, der mit seinem Werk »De re rustica« das älteste erhalten gebliebene landwirtschaftliche Fachbuch verfasste, in welchem 120 in seinem Garten kultivierte Heilpflanzen beschrieben sind.

Nikandros von Colophon (185–135 v. u. Z.)

Griechischer Arzt und Dichter, von dem nur zwei Werke überliefert sind. Die »Theriaka« und die »Alexipharmaka« sind in Versform verfasste Abhandlungen über Gifte und Gegengifte pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs. Diese Mischungen aus Naturwissenschaft, Folklore und Aberglauben waren über 1.000 Jahre lang wegweisend für die Toxikologie. Die Gedichte dienten noch im Spätmittelalter als Lehrmaterial an medizinischen Schulen.

Gaius Plinius Secundus der Ältere

(23/24–79)

Römischer Schriftsteller, der unter anderem die 37 Bände umfassende »Naturalis historiae libri« verfasste, die wissenschaftlich orientiert ist, jedoch auch viele nicht rationale Passagen aufweist. Die Schriften gleichen stellenweise jenen des Dioskorides, da beide Autoren offenbar auf idente Quellen zurückgriffen.

Pedanius Dioskorides (1. Jh. n. u. Z.)

Griechischer Arzt in römischem Dienst, daher auch häufig als Dioskurides bezeichnet; unter Claudius und Nero Militärarzt. Der berühmteste Pharmakologe des Altertums hinterließ mit seiner 5 Bände umfassenden Schrift »Peri hyles iatrikes« (»De Materia Medica«) die Beschreibung von etwa 1.000

Arzneimitteln pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs sowie von mehr als 4.500 medizinischen Anwendungen. Bis in die Neuzeit diente dieses bedeutende Werk unzähligen Autoren als Grundlage für ihre Publikationen.

Lucius Iunius Moderatus Columella (4–70)

Der römische Schriftsteller verfasste das zu seiner Lebenszeit bedeutendste Werk in 12 Bänden zu den Themen Landwirtschaft, Gartenbau und Baumzucht. Auffallend sind die Systematik der Abhandlungen und die umfassenden praktischen Kenntnisse des Autors.

Galen von Pergamon (129–199)

Der griechische Arzt fungierte als medizinischer Betreuer der Gladiatoren in Pergamon und praktizierte später mit kurzen Unterbrechungen in Rom, wo er ab 169 Leibarzt des Kaisers Marcus Aurelius war. Auf Basis der Lehren des Hippokrates stellte er Teilgebiete der Medizin in ein umfassendes System. Gemäß der aristotelischen Lehre meinte auch Galen, nichts in der Natur sei überflüssig, alles habe eine Bedeutung. Bis in das 17. Jh. galten seine Schriften als Leitlinien der Medizin. Galen ist Namenspatron der Galenik, der Lehre von den natürlichen Heilmitteln.

Flavius Magnus Aurelius Cassiodorus (etwa 490–580)

Der Senator und Gründer des süditalienischen Klosters Vivarium gilt als einer der Pioniere der Klostermedizin. Er ließ zahlreiche griechische Texte ins Lateinische übersetzen und regte das Studium der antiken Schriften an. Sein besonderes Verdienst ist sein Beitrag zur Erhaltung klassischen Wissens.

Abu Bakr Mohammad Ibn Zakariya al-Razi (864–930)

Auch Rhazes genannter persischer Arzt, Naturwissenschaftler, Alchemist, Philosoph und Schriftsteller, der als der wichtigste orientalische Arzt des Mittelalters gilt und in muslimischen Ländern auch der »orientalische

Hippokrates« genannt wird. Seine Zusammenfassung und Strukturierung der Schriften Galens diente bis in das 16. Jh. als Lehrmittel in medizinischen Schulen.

Constantinus Africanus (etwa 1010–1087)

Muslimischer Gewürz- und Arzneihändler, der letztlich in das von Benedikt von Nursia gegründete Kloster Monte Cassino eintrat. Seine Übersetzungen aus dem Arabischen und Griechischen sowie sein »Liber de gradibus« waren anfangs grundlegende Lehrmittel in der Schule von Salerno.

Schule von Salerno (ab dem 10. Jh.)

Südlich von Neapel entstand vermutlich im 10. Jh. die erste weltliche medizinische Akademie. Als Mitglieder des »Collegium hippocraticum« lehrten arabische, griechische, jüdische und römische Ärzte in der »Civitas Hippocratica«. Ärztinnen lehrten Frauenheilkunde und Gesundheitslehre. Anatomie wurde an Schweinen gezeigt, für die Heilpflanzenkunde stand ein Kräutergarten zur Verfügung.

Ihre Blütezeit erlebte die Schule im 11. und 12. Jh. Zahlreiche Pilger besuchten auf den Kreuzzügen die Schule und verbreiteten ihren Ruhm. In diese Epoche fällt die Entstehung der Heilmittellehre »Circa instans« von Matthäus Platearius. Das Werk ist insofern bahnbrechend, als es die erste systematische und einigermaßen alphabetische Abhandlung der Heilmittel darstellt, die zudem Angaben über Haltbarkeit und mögliche Nebenwirkungen fehlerhafter Anwendungen beinhaltet. Nicolaus Platearius verfasste ein »Antidotarium« mit Rezepten für Gegengifte und Schlafschwämme.

Im Jahr 1231 wurde die Schule von Kaiser Friedrich II. verstaatlicht. Der Lehrgang wurde institutionalisiert und mit einem Abschlussexamen versehen. Der Beruf des Arztes wurde von jenem des Apothekers getrennt.

Die Schule von Salerno etablierte Latein als die internationale Sprache der Gelehrten.