

Unsere Heilkräuter

KOSMOS

Bestimmen
& anwenden



KOSMOS—NATURFÜHRER
NATÜRLICH LEBEN



Mit 610 Abbildungen
sicher bestimmen

EXTRA: DIE WICHTIGSTEN GIFTKRÄUTER

DR. URSULA STUMPF



URSULA STUMPF

Unsere Heilkräuter



URSULA STUMPF

Unsere Heilkräuter

Bestimmen
& anwenden

KOSMOS



Inhalt

6 — URALTES PFLANZEN-WISSEN NEU ENTDECKT

Sammeln mit Respekt · Schonend trocknen · Orientierung im Buch

9 — DIE KRÄUTER-APOTHEKE FÜR ZUHAUSE

Zubereitung von Tee · Anwendungen von Tee · Kräutersäckchen · Entspannung am Abend · Inhalations- und Dampfbäder · Vollbäder · Potpourris · Duftkissen · Tinkturen · Arzneiweine · Öle · Pflanzenbalsam · Blütenhonig · Essig · Kräuterbutter · Blütenessenz

16 — DIE WIRKSTOFFE UND IHRE HEILKRAFT

Ätherische Öle · Alkaloide · Bitterstoffe · Flavonoide · Glykoside · Gerbstoffe · Kieselsäure · Saponine · Schleime · Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

20 — KRÄUTER-PORTRÄTS

Heilende Geschenke vom Wegesrand — mit etwas Übung auf jedem Spaziergang zu entdecken und zu nutzen

218 — EXTRA-TEIL: GIFTPFLANZEN FÜR HOMÖOPATHIKA

»Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.« Paracelsus formulierte diesen wahren Satz — so können auch giftige Pflanzen, richtig aufbereitet, große Helfer sein.

240 — WELCHES HEILKRAUT HELFEN KANN

Übersicht zu den häufigsten körperlichen wie seelischen Beschwerden:
Pflanzen zum Gesundbleiben und Gesundwerden

246 — Nützliche Adressen

246 — Zum Weiterlesen

247 — Register

254 — Über die Autorin

Uraltes Pflanzen-Wissen — neu entdeckt

Pflanzen sind einige Milliarden Jahre älter als wir Menschen. In der Entwicklungsgeschichte unseres Planeten waren sie es, die den Boden bereitet haben für tierisches und menschliches Leben. Seitdem es uns Menschen gibt, leben wir von und mit diesen grünen Wegbegleitern. Sie leisten uns viele verschiedene Dienste: Pflanzen waren und sind die Basis von Ernährung und Gesundheit. Sie sind Baumaterial für Hütten und Häuser. Und schließlich fertigt der Mensch vieles, was er im Alltag braucht, aus Pflanzen: Schuhe, Taschen, Körbe, Boote ...

Gerade in unserer Zeit ist es Erholung für Körper, Sinne und Seele, am Feierabend und am Wochenende durch Feld, Wald und Wiesen zu stolchen und die Natur zu erleben. Hier gibt es alles, was wir so nötig brauchen, umsonst: frische Luft, Bewegung, Abschalten, Auftanken und eine Apotheke

am Wegesrand. Die kleinen und großen Pflanzen, die dort wachsen, erfreuen nicht nur durch ihre Gestalt, ihre Farben und ihren Duft – sie helfen uns auch beim Gesundbleiben. Das können sie noch heute. Ich möchte mit diesem Naturführer dazu beitragen, dass das uralte und immer wieder neu erfahrene und erweiterte Pflanzen-Wissen nicht verloren geht. Nehmen Sie ihn mit auf den Spaziergang und entdecken Sie zu jeder Jahreszeit, welche heilenden Pflanzen am Wegesrand wachsen.

SAMMELN MIT RESPEKT

In vergangenen Jahrhunderten waren es Kräuterfrauen und Wurzelmänner, die sich besonders gut mit Pflanzen und ihren Eigenschaften auskannten. Für sie waren die Pflanzen lebendige Wesen, denen sie voller Respekt begegneten und die sie um Hilfe für Heilung baten. Daran sollten wir uns erinnern, wenn wir in die Natur gehen und bei einem Spaziergang Kräuter für unsere Hausapotheke sammeln. Nur dort, wo viele Pflanzen einer Art zusammen wachsen, prachtvoll und gesund aussehen, sollten Sie sie ernten. Diese Plätze müssen weit genug weg sein von gedüngten oder mit Pestiziden gespritzten Äckern, stark befahrenen Straßen oder »Hundeklos«. Selbstverständlich dürfen Sie in Naturschutzgebieten keine Pflanzen pflücken. Dies gilt auch für Kulturpflanzen auf Äckern wie z.B. Senf – solche Arten können Sie nur ernten, wenn Sie sie im Garten selbst aussäen.

Überall wo das Pflücken erlaubt ist, sollten Sie voller Achtung und Respekt daran denken, wofür Sie die Pflanze verwenden



Ein Streifzug durch blühende Sommerwiesen lässt uns die Zeit vergessen.



Ein Blumenstrauß voller Heilkräfte – eine blühende Hausapotheke

wollen. Und dann ernten Sie nur so viel, wie Sie brauchen und verarbeiten können. Immer sollte mindestens ein Drittel der Pflanzen stehen bleiben, damit sie wieder nachwachsen können und der Bestand auch im nächsten Jahr gesichert ist.

Zum Sammeln brauchen Sie ein Körbchen, Messer oder Schere und ein Tuch, mit dem Sie die gepflückten Pflanzen zudecken und vor der Sonne schützen können. Am besten sammeln Sie die Pflanzen am späten Vormittag, wenn der Tau der Nacht abgetrocknet ist und die Sonne noch nicht zu hoch am Himmel steht. Dann enthalten die Pflanzen die meisten Wirkstoffe. Suchen Sie saubere, unbeschädigte Pflanzen – die brauchen Sie dann auch nicht zu waschen. So sparen Sie Arbeit und die wertvollen Inhaltsstoffe werden geschont. Wurzeln müssen Sie natürlich von der Erde befreien und gründlich waschen.

Verarbeiten Sie die Pflanzen gleich, wenn Sie nach Hause kommen. Dann bleiben die meisten Wirkstoffe enthalten. Wenn Sie mit dem Sammeln fertig sind, bedanken Sie sich – still – bei der Erde und den Pflanzen für ihre Gaben.

SCHONEND TROCKNEN

Das Trocknen ist die sicher älteste Methode, Pflanzen über einen längeren Zeitraum haltbar zu machen. Am einfachsten ist es, aus wenigen Stängeln ein kleines, lockeres Sträußchen zu binden, durch das die Luft streichen kann. Hängen Sie es kopfüber an einem luftigen, trockenen und schattigen Platz auf – das sieht gleichzeitig sehr dekorativ aus und verbreitet einen guten Kräuterduft in der Wohnung. Trocknen Sie die Pflanzen niemals in der Sonne, das strapaziert sie zu sehr und sie verlieren schnell Farbe und Inhaltsstoffe.

Blätter und Blüten legen Sie in lockerer Schicht auf eine luftdurchlässige Unterlage. Das kann ein Baumwolltuch oder eine Windel sein, die Sie auf einen Holzrahmen spannen oder auf einen Wäscheständer legen. Sorgen Sie auch hier für Belüftung und wenden Sie die Pflanzenteile ab und zu. Wenn sie nach wenigen Tagen so trocken sind, dass sie rascheln, füllen Sie sie in Dosen, dunkle Gläser oder Baumwollsäckchen und lagern sie trocken und dunkel. Vergessen Sie nicht, sie mit Pflanzennamen und Erntedatum zu beschriften. Wurzeln schneiden Sie in dünne Scheiben und trocknen sie auf der Heizung oder im Backofen bei 40 °C und leicht geöffneter Backofentür. Länger als ein Jahr sollten Sie Ihre Pflanzenvorräte nicht aufbewahren – aber dann gibt es ja auch wieder frische Pflanzen mit neuen Kräften.

ORIENTIERUNG IM BUCH

Zur leichten Orientierung sind die Pflanzen alphabetisch nach ihren deutschen Gattungsnamen aufgeführt. Die Porträts sind immer gleich aufgebaut. So finden Sie zum Beispiel den Acker-Gauchheil unter »G«. Die linke Seite dient der Erkennung



Kopfüber hängen die Kräuterbüschel an einem luftigen, schattigen Platz zum Trocknen.



Alles zum Sammeln: Korb, Schere und eine Sprühflasche mit Wasser. Einsprühen hält die Kräuter frisch.

der Pflanze mithilfe von Foto, Zeichnung und Beschreibung. Immer sehen Sie auch Verwechslungsmöglichkeiten. Auf der rechten Seite finden Sie die Besonderheiten der Pflanze, wie sie wirkt und bei welchen Beschwerden Sie sie anwenden können, die Herkunft der botanischen und volkstümlichen Namen sowie Rezepte zum Nachmachen.

Es sind Pflanzen beschrieben, die überall wild wachsen und die Sie am Wegesrand finden können – sicher auch in Ihrer Umgebung. Manche von ihnen sind weniger bekannt, andere werden aufgrund ihrer Häufigkeit mit dem Ehrentitel »Unkraut« belegt – das es ja eigentlich gar nicht gibt. Es lohnt sich, mit ihnen Bekanntschaft zu schließen. In einem Extra-Teil ab Seite 218 finden Sie Giftpflanzen, die Sie bitte niemals pflücken. Sie sind Ausgangsstoff wichtiger Homöopathika.

Um Pflanzen sicher kennenzulernen und zu bestimmen, besuchen Sie am besten auch Kräuterwanderungen in Ihrer Umgebung. Je öfter Sie den Pflanzen begegnen und sie bewusst wahrnehmen, umso sicherer erkennen Sie sie im Lauf der Zeit.

Die Kräuter-Apotheke — für Zuhause

Es ist ganz einfach, sich aus Heilpflanzen eine eigene Hausapotheke zusammenzustellen. Nutzen Sie die folgenden Grundrezepte und setzen Sie zum Beispiel Öl, Essig oder eine Tinktur an. Sammeln Sie eigene Erfahrungen und spüren Sie, wie gut es tut, selbst etwas für die eigene Gesundheit tun zu können.

ZUBEREITUNG VON TEE

Tees sind wässrige Pflanzenauszüge. Je nachdem, wie die Inhaltsstoffe am besten in das Wasser übergehen, werden die Pflanzenteile mit heißem oder kaltem Wasser übergossen. Zum Beispiel zersetzen sich die Schleimstoffe der Malven-Blätter und -Blüten sehr schnell in heißem Wasser. Deswegen werden sie mit kaltem Wasser übergossen und bleiben mindestens eine halbe Stunde, besser 2–3 Stunden, bei Zimmertemperatur stehen. Danach entfalten sie sanft und schonend ihre Wirkung.

Wenn Sie einen Tee aus härteren Pflanzenteilen wie Rinden oder Wurzeln zubereiten wollen, köcheln Sie sie etwa 15 Minuten. In dieser Zeit werden alle Wirkstoffe herausgekocht und lösen sich im Wasser.

Seit vielen Jahren bereite ich meine Tees sehr dünn zu. Sie sind gut verträglich, schmecken besser und haben eine sehr feine, sanfte Wirkung. Dazu nehme ich eine kleine Menge frischer oder getrockneter Pflanzenteile zwischen drei Finger und übergieße sie mit etwa 250 ml heißem Wasser. Das Wasser hat vor etwa fünf Minuten gekocht und der ausgefallene Kalk hat sich abgesetzt. Das ist besonders für frische Pflanzenteile etwas schonender als

kochendes Wasser. Je härter ein Pflanzenteil ist, umso länger muss der Tee ziehen. Für Blüten reichen drei Minuten, Blätter und Stängel brauchen etwa fünf Minuten, Rinden und Hölzer zehn Minuten.

Früchte, die ätherische Öle enthalten, wie Kümmel oder Wacholder-Beeren, sollten vor dem Aufbrühen zerquetscht oder zerstoßen werden. Damit die ätherischen Öle nicht verfliegen, decken Sie den Tee zum Ziehen ab. Vor dem Öffnen klopfen Sie auf den Deckel, damit die daran hängenden Tropfen in den Becher zurückfallen.

Tee sollte stets frisch aufgegossen werden, damit keine Zersetzung der Inhaltsstoffe eintritt. Natürlich können Sie den Tee auch aus frischen Pflanzenteilen zubereiten. Er schmeckt frischer, vitaler und lebendiger. Experimentieren Sie hier einfach mit der Menge und nehmen Sie so viele frische Kräuter, wie Ihnen gut schmecken und guttun.



Bunte Blüten bereichern und schmücken jeden Salat und liefern obendrein gesunde Vitamine.



Durchsichtige Gläser erfreuen Auge und Gemüt – doch in dunklen sind die Inhaltsstoffe besser vor Licht geschützt.

ANWENDUNGEN VON TEE

Tees sind nicht nur zum Trinken da. Sie können sie auf viele Arten und Weisen anwenden. Zum Gurgeln lassen Sie den Tee abkühlen, bis er lauwarm ist. Dann gurgeln Sie zum Beispiel bei Halsschmerzen mit einem Auszug aus der Braunelle (S. 34) oder bei Entzündungen des Zahnfleisches mit einem Tee aus Gänse-Fingerkraut (S. 58).

Wunden, kleine Verletzungen oder Akne können Sie mit erkaltetem Tee versorgen. Hierzu gießen Sie beispielsweise Tee aus Dost (S. 40) doppelt so stark auf wie gewöhnlich und lassen ihn abkühlen. Dann tauchen Sie ein Baumwolltaschentuch oder eine Kompresse in den Tee und reiben die betroffene Stelle vorsichtig kreisförmig ab. Das reinigt, fördert die Durchblutung und regt die Heilung an.

Bei Prellungen, Blutergüssen oder Verstauchungen machen Sie einen feuchten Um-

schlag oder eine Kompresse. Tränken Sie ein Baumwolltuch mit dem konzentrierten, erkaltetem Tee (z. B. aus Steinklee, S. 182), drücken Sie es aus und legen Sie es auf die verletzte Stelle. Der Umschlag darf ruhig einige Stunden liegen bleiben. Am besten fixieren Sie ihn mit einer Mullbinde. Verwenden Sie kein Plastik, damit der Luftzutritt gewährleistet ist.

KRÄUTERSÄCKCHEN

Noch kräftiger in der Wirkung als Tee ist ein Kräutersäckchen. Es dient vor allem dazu, über einen längeren Zeitraum die Kräuterkräfte mithilfe wohliger Wärme in die Haut zu transportieren. Das hilft bei rheumatischen Schmerzen, Arthrose oder auch bei Zahnschmerzen. Manchmal dient ein Kräutersäckchen auch zum Erweichen, Reifen und Zerteilen von Geschwüren (z. B. Steinklee, S. 182, oder Lein-Samen, S. 114). Dazu nähen Sie aus Mull, Leinen oder

Baumwolle ein kleines Säckchen, etwa so groß wie die Stelle, die Sie bedecken wollen. Stopfen Sie die Kräuter hinein, verschließen Sie es gut und erwärmen Sie es für 5–10 Minuten im Wasserdampf – z. B. in einem Schnellkochtopf. Danach prüfen Sie die Hitze sorgfältig, damit Sie sich nicht verbrennen, und legen das Säckchen vorsichtig auf die zu behandelnde Stelle. Wickeln Sie ein Handtuch oder einen Schal darum herum, dann hält sich die Wärme länger.

ENTSPANNUNG AM ABEND

Auch Fuß- und Handbäder beruhen auf Tee-Zubereitungen. Kochen Sie zwei Handvoll Kräuter in zwei Liter Wasser auf, lassen Sie sie so lange zugedeckt ziehen und abkühlen, bis Sie Hände oder Füße hineintauchen können. Baden Sie Hände oder Füße inmitten schwimmender Kräuter – oder sieben Sie sie ab. Wichtig ist, dass die Füße bis über die Knöchel vom Wasser bedeckt sind. Ein heißes Fußbad (z. B. mit Schafgarbe, S. 164) ist eine Wohltat bei kalten Füßen, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen oder Menstruationsbeschwerden. Müde und geschwollene Füße sind dankbar für ein lauwarmes Bad in einem Beifuß-Absud (S. 28).

Machen Sie die Fuß- oder Handbäder am Abend, entspannen Sie sich dabei, hören Sie schöne Musik – oder lesen Sie eine Pflanzengeschichte. Anschließend schlagen Sie die Füße in ein warmes, trockenes Handtuch und ruhen noch ein wenig, bevor der Tag ausklingt.

INHALATIONS- UND DAMPF-BÄDER

In Erkältungszeiten, bei Kopfschmerzen oder Problemen mit den Nebenhöhlen sind

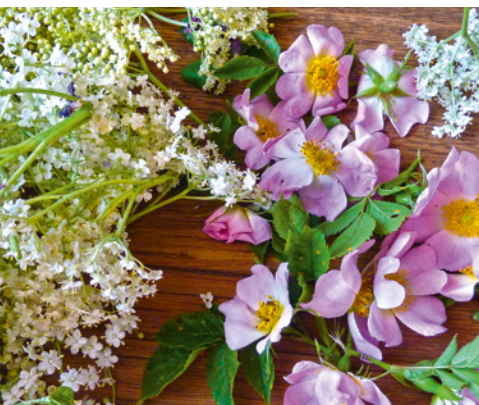
Dampf- und Inhalationsbäder ein altes und bewährtes Hausmittel – z. B. mit Kamille (S. 98). Legen Sie eine Schüssel und ein großes Handtuch bereit, das Kopf und Schüssel gleichzeitig bedecken kann. Bringen Sie 1–2 Liter Wasser – je nach Größe der Schüssel – zum Kochen. Pro Liter geben Sie eine Handvoll Kamillen-Blüten in die Schüssel und übergießen sie mit dem heißen Wasser. Dann legen Sie das Handtuch über Kopf und Schüssel und atmen den Kamillenduft durch Mund und Nase ein. Wählen Sie die Entfernung zur Wasseroberfläche so, dass die Wärme angenehm für Sie ist. 5–10 Minuten sind ausreichend. Danach halten Sie den Kopf gut warm und cremen die Gesichtshaut sanft ein.

VOLLBÄDER

Für ein Vollbad übergießen Sie 50 g getrocknete oder 150 g frische Pflanzenteile mit zwei Liter heißem Wasser und lassen diesen Ansatz zugedeckt mindestens zehn Minuten ziehen. In der Zwischenzeit kann das Badewasser einlaufen. Sieben Sie die Pflanzenteile ab, gießen den Extrakt in die Badewanne und steigen Sie hinein. Nach dem Bad verordnen Sie sich Bettruhe und Träumen.

POTPOURRI

Manchmal gibt es duftende und farbenfrohe Blüten im Überfluss. Sie sind oft viel zu schnell verblüht und viel zu schade, um sie einfach wegzuworfen. Stellen Sie aus solchen Blüten ein duftendes Blüten-Potpourri her. Dafür trocknen Sie Blüten mit kräftigen Farben und schönem Duft. Mischen Sie sie in einer geräumigen Schale und geben Sie pro Liter (Volumen) Blütenmischung etwa einen Esslöffel Iris-Wurzel-Pulver darüber. Das gibt es im Kräuterhandel oder in



Sanfte Düfte von Holunder- und Heckenrosen-Blüten

der Apotheke zu kaufen. Es fixiert die Farben der Blütenmischung und sorgt dafür, dass sich der Duft länger hält. Die Blütenmischung mitsamt dem Iris-Wurzel-Pulver geben Sie für etwa vier Wochen in eine Dose, damit alles zusammen gut durchzieht. Verschließen Sie sie und schütteln sie regelmäßig um. In einer schönen Schale aufgestellt, leuchten die Farben noch lange und der Duft sorgt für ein angenehmes Raumklima.

DUFTKISSEN

Duftende Kräuter können Sie auch in ein einfaches oder auch schön besticktes Baumwollsäckchen stopfen. Mit Hopfen gefüllt (S. 92) versüßt es den Mittagsschlaf oder erleichtert das Einschlafen am Abend.

TINKTUREN

Für eine Tinktur extrahieren Sie frische oder getrocknete Pflanzenteile mit Alkohol (siehe Umschlagseite hinten). Ein alkoholischer Extrakt ist kräftiger und enthält mehr Bestandteile als ein wässriger Tee. Außerdem dient der Alkohol der Konservie-

rung. Ein solcher Auszug ist meist 3–4 Jahre lang haltbar. Wer z. B. auf Reisen keine Zeit und keine Gelegenheit hat, sich einen Tee zu kochen, kann einige Tropfen einer Tinktur in einem Glas Wasser einnehmen. In der Apotheke werden die Tinkturen mit 70%igem Alkohol hergestellt. Das ist relativ teuer und für den eigenen Gebrauch nicht notwendig. Für selbst gemachte Tinkturen reichen Obstbranntwein oder Doppelkorn völlig aus, vorausgesetzt der Alkoholgehalt liegt bei etwa 40%.

Wenn Sie eine Tinktur selber ansetzen, brauchen Sie ein gut verschließbares Glas mit weiter Öffnung und Twist-off-Deckel, etwa 40%igen Alkohol und die Pflanzenteile. Für eine Tinktur aus getrockneten Pflanzenteilen nehmen Sie 10 g getrocknete Pflanzendroge und übergießen sie mit 90 ml Alkohol. Wenn Sie frische Pflanzen verwenden, nehmen Sie mindestens die doppelte Menge Pflanzenteile. Geben Sie die Blätter, Blüten oder Wurzeln in das Glas, übergießen Sie sie mit dem Alkohol und verschließen Sie das Glas gut. Lassen Sie diesen Ansatz vier Wochen an einem hellen Platz bei Zimmertemperatur, aber nicht in der Sonne, stehen. Schütteln Sie ihn täglich um und filtrieren Sie ihn dann ab. Dazu können Sie ein einfaches Sieb nehmen, ein Mulltuch oder auch einen Kaffeefilter, den Sie vorher mit wenig Wasser anfeuchten. Drücken Sie den Rückstand gut aus und geben ihn auf den Kompost. Die fertige Tinktur füllen Sie in braune Tropffläschchen, versehen sie mit Namen und Datum und bewahren sie kühl und dunkel auf. Tinkturen sind jahrelang haltbar. Sie können sie tropfenweise einnehmen oder 1:5 mit Wasser verdünnt äußerlich für Spülungen oder Umschläge verwenden.

ARZNEIWEINE

Für Arzneiweine ist ein guter Weiß- oder Rotwein das Auszugsmittel. Je besser seine Qualität ist, umso besser ist natürlich auch der Arzneiwein. Er wird mit Kräutern aromatisiert und mit ihren Wirkstoffen angereichert – wie z. B. das Eugenol im Nelkenwurz-Wein (S. 142).

Geben Sie zwei Handvoll der frischen Pflanze in den Wein und lassen Sie ihn etwa zehn Tage ausziehen. In dieser Zeit geht der Wirkstoff in den Wein über. Nach dem Abfiltrieren ist er fertig. Bewahren Sie ihn kühl auf und verbrauchen ihn in den nächsten vier Wochen. Auch wenn die Arzneiweine meist sehr lecker sind, sind sie doch Medizin und sollen in Maßen – likörgläschenweise – genossen werden.

ÖLE

Es ist ganz einfach, einen Ölauszug einer Pflanze selber zu machen (siehe Umschlagseite hinten). Dazu brauchen Sie Pflanzenteile, ein Schraubdeckelglas und ein gutes Oliven-, Sonnenblumen-, Mandel- oder ein anderes fettes Öl als Auszugsmittel. Geben Sie Blüten, Blätter oder Wur-



Tinkturen sind leicht herzustellen.

zeln in das Glas und übergießen Sie alles mit dem Öl. Es ist sehr wichtig, dass alle Pflanzenteile gut mit Öl bedeckt sind, damit sie nicht schimmeln. Schütteln Sie das Glas täglich um und lassen Sie den Auszug vier Wochen an einem hellen Platz bei Zimmertemperatur, aber nicht in der Sonne, stehen. Nach dieser Zeit sieben Sie das Öl ab oder filtrieren es durch einen Kaffee- oder Teefilter.

So können Sie ein feines Salat-Öl herstellen – z. B. mit Bärlauch (S. 26). Oder Sie setzen mit Löwenzahn-Blüten ein entkrampfendes Massage-Öl an (S. 118). Für die Hautpflege ist ein Öl aus duftendem Steinklee (S. 182) wunderbar und ersetzt zugleich das Parfüm. Gegen Schwangerschaftsstreifen hilft ein Auszug aus Schlehen-Blüten (S. 168) in Mandel-Öl.

PFLANZENBALSAM

Wenn Sie aus einer Pflanze einen Ölauszug hergestellt haben, können Sie daraus auch in wenigen Arbeitsschritten einen pflegenden Haut-Balsam herstellen, indem Sie in dem Auszug Bienenwachs schmelzen. Das Wachs härtet die Masse beim Erkalten und Sie erhalten einen cremigen Balsam.

Dazu erwärmen Sie 100 ml des Kräuter-Öls in einem Glasgefäß oder einem emaillierten alten Kochtopf. Wiegen Sie 15 g Bienenwachs ab (z. B. aus der Apotheke) und geben Sie es in das Öl hinein. Erwärmen Sie die Mischung auf kleiner Flamme unter Rühren so lange, bis alles Bienenwachs geschmolzen ist. Dann gießen Sie das flüssige Öl-Wachs-Gemisch in bereitgestellte Salbendöschen und lassen alles kalt werden. Decken Sie die Salbendöschen über Nacht mit einem Küchentuch ab, damit sie gründlich auskühlen können. Erst am nächsten Morgen verschließen Sie sie mit



Rosa-violett leuchtet der Veilchen-Blüten-Essig.

dem passenden Deckel. So vermeiden Sie, dass sich an dem Deckel Kondenswasser bildet. Dies könnte dazu führen, dass der Balsam früher verdirbt. Etikett mit Pflanzennamen und Herstellungsdatum nicht vergessen.

BLÜTENHONIG

Aromatisieren Sie dickflüssigen Honig – z. B. Akazien-Honig – mit Blüten wie Quendel (S. 148) oder Schlüsselblumen (S. 170). Geben Sie die frischen Blüten etwa 1 cm hoch in ein Schraubglas und gießen Sie eine genauso dicke Schicht Honig darüber. Es folgt wieder eine Schicht Blüten, eine Schicht Honig, eine Schicht Blüten usw., bis das Glas voll ist. Verschließen Sie das Glas gut und drehen Sie es täglich um – es ist schön zu beobachten, wie die Blüten wieder langsam nach oben steigen. Diesen Honig können Sie schon nach wenigen Tagen probieren. Lassen Sie die Blüten ruhig darin liegen und essen Sie sie mit. Ein solcher Honig schmeckt sehr gut auf einem Butterbrot oder zu Obstsalaten und

Süßspeisen. Selbstverständlich können Sie auch jeden Kräutertee damit verfeinern und im Winter Husten- und Erkältungs-Tees damit süßen.

ESSIG

Legen Sie die Heilkräuter in einen guten Essig – egal ob Weißwein-, Rotwein- oder Apfelessig. Lassen Sie sie zwei Wochen darin ausziehen und schütteln Sie die Flasche täglich um. Wenn Sie mögen, können Sie die Kräuter in der Flasche schwimmen lassen. Es sieht schön aus und man erkennt auf den ersten Blick, wonach der Essig schmeckt. Ein solcher Essig gehört nicht nur in die Küche und in den Salat. Auch zu Hautabreibungen (Rosen-Blüten-Essig, S. 82), Haarspülungen (Brennnessel, S. 38) oder zum Trinken (Veilchen-Blüten-Essig, S. 190) wird er verwendet.

KRÄUTERBUTTER

Kräuterbutter ist zu jeder Jahreszeit etwas Feines. Sie lässt sich einfach und schnell zubereiten. Lassen Sie ein Stück Butter weich werden, während Sie die Kräuter (Bärlauch, S. 26) oder Blüten (Ringelblumen, S. 152) sammeln. Schneiden Sie die Blüten klein und rühren Sie sie unter die weiche Butter. Ein paar Spritzer Zitronensaft beleben den Geschmack, vielleicht geben Sie auch ein wenig Salz und Pfeffer hinzu. Kräuterbutter ist lecker als Aufstrich für eine Scheibe frisch gebackenes Brot. Sie ist gut haltbar und lässt sich sehr gut als Vorrat einfrieren.

BLÜTENESSENZ

Der englische Arzt Dr. Edward Bach hat in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts in Wales die nach ihm benannten Bach-Blüten entwickelt (S. 246, Zum Wei-

terlesen). Er nannte sie »Blüten, die auf die Seele wirken«. Mittlerweile gibt es sie überall zu kaufen. Sie können sie aber für Ihren eigenen Gebrauch auch ganz leicht selber herstellen.

Dazu warten Sie einen sonnigen, wolkenlosen Tag ab. Suchen Sie sich ein Plätzchen, an dem schöne und gesunde Blüten wachsen, die Ihnen schon immer gut gefallen haben. Setzen Sie sich erst eine Weile dazu und stimmen Sie sich ein auf den Ort, die Blüten und Ihr Vorhaben. Vielleicht bitten Sie die Pflanze in Gedanken, die Lebenskraft der Blüten auf das Wasser zu übertragen. Erzählen Sie ihr auch, was Sie mit der fertigen Essenz bewirken wollen. Füllen Sie dann eine gereinigte kleine Glasschale mit etwa 50 ml Quellwasser. Nehmen Sie ein Blatt der Pflanze zwischen Ihre Finger und pflücken Sie die Blüten ab. Bedecken Sie die Wasseroberfläche mit den Blüten. Dann stellen Sie die Schale so

nahe wie möglich zu den Pflanzen oder auch mitten in sie hinein. Etwa drei Stunden sollten die Blüten bei Sonnenschein und blauem Himmel auf dem Wasser liegen bleiben.

Danach angeln Sie sie aus dem Wasser heraus, vielleicht mit einem Blatt oder Stängel der Pflanze. Das Wasser hat jetzt die Information der Blüten aufgenommen. Damit sie erhalten bleibt, versetzen Sie das Wasser mit genau der gleichen Menge – knapp 50 ml – Kognak. Edward Bach hat Brandy genommen, deswegen werden viele Blütenessenzen in Brandy, Kognak oder Weinbrand aufgenommen. Geben Sie die Mischung in ein braunes Arzneifläschchen. Das ist jetzt die Ur-Essenz. Schreiben Sie den Namen der Blüten und das Herstellungsdatum auf das Etikett. Von dieser Blütenessenz geben Sie einen Tropfen auf ein Glas Wasser und trinken es über den Tag verteilt.



Der Ansatz einer Blütenessenz reift drei bis vier Stunden an einem Platz in voller Sonne.

Die Wirkstoffe

— und ihre Heilkraft

Fest verwurzelt in der Erde müssen Pflanzen Gefahren und Bedrohungen trotzen. Dazu haben sie Waffen entwickelt – Substanzen, die Keime abwehren. So wirkt zum Beispiel das ätherische Öl im Dost (S. 40) wie ein natürliches Antibiotikum. Viele dieser sogenannten sekundären Pflanzenstoffe sind für den Menschen hochwirksame Arzneistoffe – was der Pflanze nützt, kann auch für den Menschen hilfreich sein. Dabei ist es immer die Gesamtheit aller Inhaltsstoffe einer Pflanze, die ihre ganz spezifische Wirkung ausmacht. Ein isolierter und einzeln verabreichter Wirkstoff wirkt oft ganz anders.

ÄTHERISCHE ÖLE

Sie sind leicht flüchtige – in den »Äther« verdampfende – Öle, die sich nicht oder nur wenig mit Wasser mischen. Sie kommen häufig in Pflanzen vor und haben einen ganz charakteristischen Duft. In dem ätherischen Öl einer einzigen Pflanze werden weit über 100 Einzelsubstanzen identifiziert. Wir alle kennen den typischen Duft



Frisch gesammelte Kamillen-Blüten liefern wertvolle ätherische Öle.

solcher Öle – etwa den von Pfeffer-Minze, Thymian, Rosmarin, Rose, Sellerie, Kümmel, Anis oder Fenchel. Sie wirken ganz unterschiedlich:

- > entzündungswidrig (z. B. Kamille)
- > expektorierend – das Abhusten erleichtern (z. B. Quendel)
- > harntreibend (z. B. Wacholder, Hauhechel)
- > krampflösend, blähungswidrig, gärungshemmend (z. B. Kümmel)
- > tonisierend auf Magen, Darm, Leber, Galle (z. B. Engelwurz)
- > galleanregend (z. B. Minzen)
- > durchblutungsfördernd (z. B. Wacholder)
- > beruhigend (z. B. Baldrian)
- > antibakteriell (z. B. Salbei)
- > antiviral (z. B. Johanniskraut)
- > antimykotisch (z. B. Oregano)

Ätherische Öle gewinnt man durch schonende Wasserdampfdestillation aus Pflanzen. Häufige Grundstoffe dieser Öle sind Monoterpene, Sesquiterpene und Phenylpropan-Verbindungen. Der menschliche Körper nimmt ätherische Öle leicht über Haut und Atemtrakt auf. Weil sie hochkonzentriert sind, sollten Sie sie nur in geringer Dosierung verwenden und sie nie direkt auf die Haut auftragen. Denn sie reizen die Haut zu stark und können zu allergischen Reaktionen führen. Mischen Sie ätherische Öle immer mit fetten Ölen, zum Beispiel mit Mandel- oder Sonnenblumen-Öl.

ALKALOIDE

Alkaloide sind stark wirkende, giftige Stoffe. Sie gelten als »Heilgifte«. Alle enthalten Stickstoff, reagieren deswegen ba-

sich und liegen meist wasserlöslich in der Pflanze vor. Mittlerweile werden die meisten synthetisch hergestellt. Diese Pflanzen eignen sich nicht für Tee-Zubereitungen. Beispiele für Alkaloide sind:

- › Chelidonin im Schöllkraut
- › Protopin im Erdrauch
- › Piperidin im Mauerpfeffer
- › Atropin in der Tollkirsche
- › Morphin im Schlaf-Mohn
- › Colchizin in der Herbstzeitlose
- › Coniin im Schierling

Alkaloide kommen in geringeren Mengen auch in »ungiftigen« Pflanzen vor. Sie hemmen oder erregen das Zentralnervensystem, das autonome Nervensystem und die Nervenzellen. Alkaloidreiche Pflanzenfamilien sind Hahnenfußgewächse (Eisenhut), Liliengewächse (Herbstzeitlose) und Nachtschattengewächse (Bilsenkraut, Tollkirsche).

BITTERSTOFFE

Sie sind recht leicht an ihrem bitteren Geschmack zu identifizieren. Deshalb heißen sie auch *Amara* – nach dem lateinischen Wort *amarus* für *bitter*. Sie regen die Produktion der Verdauungssäfte in Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse an und fördern Appetit und Stoffwechsel. Wir unterscheiden drei Arten von Bitterstoffen:

- › *Amara tonica*: Reine Bitterstoffe regen die Magensaftproduktion intensiv an und entfalten darüber hinaus eine allgemein tonisierende – stärkende – Wirkung. Sie stärken den Körper auch bei und nach langen Krankheiten (Tausendgüldenkraut, Enzian).
- › *Amara aromatica*: Bitterstoffe mit der zusätzlichen Wirkung von ätherischen Ölen. Sie schmecken bitter und aroma-



Kapsel und Blüte des Schlaf-Mohns – der Anbau dieser Pflanze ist verboten.

tisch, wirken zusätzlich auf den Darm und beeinflussen die Leber- und Gallenfunktion, helfen bei Blähungen und entfalten eine antibakterielle und antiparasitäre Wirkung. Manche fördern außerdem noch die Harnausscheidung, etwa Beifuß, Engelwurz, Schafgarbe.

- › *Amara acria*: Dies sind Bitterstoffe, denen Scharfstoffe beigemischt sind. Sie optimieren die Verdauung, verbessern darüber hinaus die Kreislauffunktion und regen die Durchblutung der Gewebe an. Enthalten sind sie beispielsweise in Ingwer und Senf.

FLAVONOIDE

Darunter versteht man gelbe Pflanzenfarbstoffe, die überall in der Pflanzenwelt vertreten sind. »Flavonoide« ist ein Sammelbegriff für viele Pflanzeninhaltsstoffe, die zwar keine einheitliche Wirkung, aber ähnliche chemische Grundstrukturen haben. Heute bezeichnet man nur noch jene Verbindungen als Flavonoide, die eine Phenylchroman-Grundstruktur haben – unabhängig von ihrer Farbe. Sie liegen meist als



Gelbe und orange Pflanzen-Farbstoffe sind für die warmen Farbtöne der Ringelblumen-Blüten verantwortlich.

Glykoside in den oberirdischen Pflanzenteilen vor. An der Gesamtwirkung einer Pflanze sind sie immer beteiligt. Manche Wirkungen sind dennoch bezeichnend. Sie

- > stabilisieren die Gefäße und halten sie flexibel (z. B. Weißdorn),
- > hemmen Entzündungen, fangen Radikale, schützen das Gewebe vor schädlichen Umwelteinflüssen (z. B. Goldrute),
- > regen die Harnausscheidung an (z. B. Acker-Schachtelhalm),
- > hemmen die Freisetzung von Histaminen im Gewebe, nehmen Juckreiz, Rötung und Quaddelbildung (z. B. Acker-Schachtelhalm),
- > wirken wie Hormone (z. B. Rot-Klee).

GLYKOSIDE

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine Gruppe von Pflanzen-Inhaltsstoffen, die an ein Zuckermolekül gebunden sind. Die

Wirkung eines Glykosids ist mit dem »Nicht-Zucker-Anteil« (Aglykon) verbunden. Sie sind z. B.

- > herzwirksam (z. B. Fingerhut, Maiglöckchen),
- > schleimlösend (z. B. Schlüsselblume),
- > abführend (z. B. Faulbaum-Rinde),
- > schweißtreibend (z. B. Holunder-Blüten).

GERBSTOFFE

Gerbstoffe sind kompliziert gebaute, phenolische Verbindungen. Sie binden Eiweißstoffe von Haut und Schleimhaut und überführen sie in widerstandsfähige, unlösliche Stoffe. Darauf beruht ihre Heilwirkung: Sie wirken »zusammenziehend« und entziehen den auf verletzter Haut und Schleimhaut angesiedelten Keimen den Boden. Es bildet sich eine dünne Membran, die die Reizbarkeit des Gewebes herabsetzt – das nimmt Schmerz

und Juckreiz. Diese Membran schützt die Haut. Viren, Bakterien und Pilze finden keinen Nährboden. Die Wunde heilt und neues Gewebe wird nachgebildet. Gerbstoffe hemmen Entzündungen, stillen Blutungen, mildern Reizungen und stoppen Durchfall. Enthalten sind sie beispielsweise in Frauenmantel (S. 60) und Odermennig (S. 144).

KIESELSÄURE

Pflanzen aus der Familie der Schachtelhalme, der Raublattgewächse und der Gräser nehmen viel Kieselsäure aus dem Boden auf und lagern sie in ihren Zellmembranen oder ihrer Zellsubstanz ab. Da Kieselsäure ein unentbehrlicher Bestandteil von Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe ist, können solche Pflanzen zu deren Stärkung herangezogen werden. Die Salze der Kieselsäure sind schlecht wasserlöslich, deswegen müssen die Pflanzenteile bei der Tee-Zubereitung länger – 15 Minuten – gekocht werden. Ein Beispiel für eine Pflanze mit hohem Kieselsäuregehalt ist Acker-Schachtelhalm (S. 162).

SAPONINE

Saponine sind pflanzliche Glykoside, die zusammen mit Wasser einen haltbaren Schaum ergeben, weil sie die Oberflächenspannung herabsetzen. Sie wirken

- > schleimlösend bei festsitzendem Husten (z. B. Efeu, Primel),
- > harn- und schweißtreibend (z. B. Goldrute),
- > hautreinigend (z. B. Seifenkraut)
- > und können Ödeme ausschwemmen (z. B. Aescin der Ross-Kastanie).

Saponine verbessern die Aufnahme pflanzlicher Wirkstoffe, sodass schon geringe

Wirkstoffmengen eine große Wirkung erzielen. Sie sind nicht ganz ungefährlich, weil sie bei zu hoher Dosierung die Magen-Darm-Schleimhaut reizen und die Wand der roten Blutkörperchen schädigen können (Hämolyse).

SCHLEIME

Schleime sind kohlenhydrathaltige Stoffe, die im Wasser stark aufquellen und eine viskose – fadenziehende – Flüssigkeit liefern. Sie legen sich als feine Schicht auf die Schleimhäute und lindern die Reizung und/oder schützen vor reizenden Stoffen.

Der Schleim hilft bei

- > Reizhusten (z. B. Huflattich),
- > Verstopfung (z. B. Lein),
- > gereiztem Magen (z. B. Malve),
- > Magen- und Halsentzündungen (z. B. Königskerze).

Kochen zerstört die Schleimstoffe. Deswegen setzen Sie solche Tees am besten kalt an.

VITAMINE, MINERALSTOFFE, SPURENELEMENTE

Ihr ausreichendes und ausgewogenes Angebot in der Nahrung ist lebenswichtig. Sie gehen teilweise bei der Tee-Zubereitung in Lösung und sind so an der Heilwirkung beteiligt. Sie sind wichtig, um

- > Bindegewebe, Knochen, Zähne und Zellstrukturen aufzubauen (z. B. Kalzium und Kieselsäure im Acker-Schachtelhalm),
- > Bausteine zu liefern für Enzyme und Hormone (z. B. Magnesium im Löwenzahn),
- > Stoffwechselprozesse zu aktivieren (z. B. Zink im Pfennig-Gilbweiderich),
- > Organfunktionen und den Wasserhaushalt zu beeinflussen (z. B. Kalium in der Brennnessel).





Kräuter-Porträts



Großblütiger Augentrost

Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* — Sommerwurzgewächse (Braunwurzgewächse)
Juni – September — H 5–20 cm

MERKMALE: Meist einjährig. Halbschmarotzer, saugt Wasser und Nährstoffe aus Graswurzeln. Formenreich. Stängel aufrecht, verzweigt, Blätter gegenständig, länglich oval, scharf gesägt. Blüten weiß, Krone 1,2 cm lang, 2-lippig, offen, violett gestreift, am Schlund gelb, in beblätterten Trauben an den Zweigenden.

VORKOMMEN: Halbtrockenrasen, Bergwiesen, Moore.

VERWECHSLUNG: Zwerg-Augentrost (*Euphrasia minima*) sowie andere Augentrost-Arten, alle heilsam. Zwerg-Augentrost: höchstens 5 cm hoch, selten verzweigt, Blüten mit braunen Streifen. Weniger wirksam.



BAUERN SCHIMPFEN IHN HEUDIEB

Der Augentrost ist ein Halbschmarotzer. Mit seinen Saugwurzeln entzieht er dem Wiesengras in seiner Umgebung gelöste Mineralstoffe, betreibt aber selbst Fotosynthese. So sorgt er dafür, dass das Gras nicht so groß und er nicht übersehen wird. Aus diesem Grund nennen die Bauern die Pflanze *Heudieb*.

ERHOLUNG FÜR DIE AUGEN

Ernten Sie die oberirdischen Teile – Stängel, Blätter und Blüten –, solange der Augentrost blüht. Er ist voll wirksamer Pflanzenkräfte: Iridoidglykoside wirken antibakteriell, Flavonoide pflegen die Gefäße, Gerbstoffe hemmen Entzündungen, Kieselsäure stärkt Schleimhaut und Bindegewebe und Bitterstoffe kräftigen und stärken die Leber. Bereiten Sie einen Tee aus 1 TL getrocknetem oder 2 TL frischem Kraut, übergießen Sie es mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen.

Ein kurzer Augen-Blick genügt

Für eine Spülung bei gereizten, müden oder trockenen Augen bereiten Sie einen Tee aus Augentrost und geben 3–5 Salzkörnchen hinzu. Das macht die Spülung angenehmer, weil der Tee dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angeglichen wird. Füllen Sie eine Augenbadewanne (Apotheke) mit dem abgekühlten Tee und drücken Sie sie an das Auge. »Unter Wasser« öffnen und schließen Sie das Auge ein paar Mal kurz hintereinander und lassen die Spülung eine Weile nachwirken.



Gut zu unterscheiden: Mit 5 cm Höhe ist der Zwerg-Augentrost viel kleiner als der Großblütige Augentrost.

Trinken Sie ihn bei Augenproblemen wie Entzündungen von Bindehaut und Lidrand, Gerstenkorn, bei Licht-Empfindlichkeit oder trockener Augenschleimhaut. Das Heilkraut reinigt und stärkt gleichzeitig wohltuend die Schleimhäute von Nase, Nebenhöhlen, Lunge und Magen.

ERSETZT DIE LESEBRILLE

Euphrasia leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet *Frohsinn, Wohlbefinden*. Wer dem Augentrost in sein fröhliches Blüthenge-sicht schaut, kann das nachempfinden. *Officinalis* spricht von seiner alten Verwendung als Apothekerpflanze. Auch in anderen Ländern wird Augentrost sehr geschätzt: *Luminella – Licht für die Augen* – heißt er in Italien, und *Eyebright – Augenglanz* – in England. Die Franzosen werfen seinetwegen sogar ihre Brillen weg: *Casse-lunette – Brillenbrecher* wird er dort genannt.



Arznei-Baldrian

Valeriana officinalis — Baldriangewächse — Mai – August — H 50–150 cm

MERKMALE: Staude. Stängel aufrecht, hohl, gefurcht. Blätter gegenständig, unpaarig gefiedert, Fiedern glattrandig oder gesägt. Blüten weiß oder rosa, Kronen 2–4 mm breit, 5 Kronblätter verwachsen, Blüten zahlreich in rispigen Scheindolden. Früchte 2–4 mm lang, mit bis zu 7 mm langen fedrigen Pappusborsten – das sind fallschirmchenartige Gebilde, die der Verbreitung der Samen dienen.

VORKOMMEN: Wälder, Ufer, Feuchtwiesen, Gebüsche.

VERWECHSLUNG: Kleiner Baldrian (*Valeriana dioica*), auch Sumpf-Baldrian genannt. Nur bis zu 30 cm hoch, Grundblätter und untere Stängelblätter ungeteilt,

erst obere Stängelblätter unpaarig gefiedert. Blütenstände dicht schirmförmig. Unwirksam.



Krone der Einzelblüten
verwachsen

Wurzelstock mit
hellbraunen langen
Wurzeln



EIN HEILKRAUT, DAS BERUHIGT

Ursprünglich war der Baldrian mitten im Wald zu Hause. Mittlerweile hat er sich an den Waldrand vorgearbeitet und bevölkert ganze Straßenränder – als wolle er durch seine Anwesenheit die Ruhe der Wälder in unser hektisches Leben hineinbringen.

DIE ANTI-STRESS-PFLANZE

Baldrian ist besonders wertvoll bei nervöser Erschöpfung und geistiger Überarbeitung. Er löst Verkrampfungen aller Art und beseitigt Ängste – auch vor Prüfungen. Unruhige Menschen fühlen sich ruhiger und Erschöpfte werden wieder munter. Baldrian schirmt ab gegen störende Reize und ermöglicht es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Das hilft Gestressten genauso wie hyperaktiven Kindern in der Schule. Tiefer, erholsamer Schlaf ist eine Beigabe des Baldrians. Verwenden Sie die Wurzeln und bereiten



Der Kleine Baldrian unterscheidet sich durch dichte, rosane Blütenständen vom Arznei-Baldrian.

Baldrian-Wein für stille Genießer

Ab September können Sie die Baldrian-Wurzeln graben. Sie werden überrascht sein, wie gut sie riechen, solange sie frisch sind. Waschen Sie die Wurzeln, schneiden Sie sie klein und füllen Sie ein gut verschließbares 1-Liter-Glas zu einem Viertel mit diesen Wurzeln. Dazu geben Sie die zerkleinerte Schale von 1 Bio-Orange und 750 ml guten Weißwein. Lassen Sie diesen Ansatz 2 Wochen auf der Fensterbank ziehen. Dann sieben Sie den Wein ab. Genießen Sie 1 Likörgläschen davon zum Abschalten oder vor dem Schlafengehen.

Sie aus ihnen einen Tee. Er schmeckt besser, als die Wurzeln riechen. Übergießen Sie 1 TL getrocknete Wurzeln mit 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee zugedeckt 5 Minuten ziehen. Ein wenig Honig rundet den Geschmack ab.

HILFE ZUM WOHLFÜHLEN

Der botanische Name geht zurück auf das lateinische Wort *valere* und bedeutet *gesund sein, sich wohlfühlen*. *Officinalis* zeichnet eine Pflanze aus, die in alten Zeiten als Arzneipflanze in einer Apotheke verarbeitet wurde. Baldrian wurde nach Baldur benannt, dem germanischen Gott der Sonne. Der Name *Baldur* bedeutet *der Hilfsbereitete*. Der Gott und die Pflanze bieten uns bei allen Schwierigkeiten ihre Hilfe an und bringen Licht in die Dunkelheit.



Bärlauch

Allium ursinum — Narzissengewächse — April – Mai — H 20–40 cm

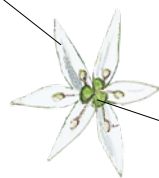
MERKMALE: Staude (Zwiebelpflanze). Riecht stark nach Knoblauch, bildet oft Teppiche. Meist 2 Blätter mit deutlichem Stiel aus der Zwiebel wachsend, knicken leicht ab, elliptisch, lanzettlich. Blüten weiß, 1–2 cm Durchmesser, sternförmig, in flacher oder etwas rundlicher Scheindolde.

VORKOMMEN: Schattige Laubwälder, liebt tiefgründige, feuchte Kalkböden.

VERWECHSLUNG: Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*, S. 228). Deren Blätter sind jedoch dunkler, fester, größer, kräftiger und wachsen meist zu dritt ineinander-gedreht aus einer Basis, umhüllen eine grundständige Fruchtkapsel. Außerdem mit den giftigen Blättern des Maiglöck-

chens (*Convallaria majalis*, S. 232). Seine 2 Blätter wachsen an einem Stängel und umfassen ihn. Beide Pflanzen sind sehr giftig.

Blüte sechsstrahliger Stern



Blüte innen grünlich



Zwiebeln schmal, länglich, mit Häuten