

Basic

Heil — pflanzen

KOSMOS



98
ARTEN
einfach
und sicher
erkennen



EVA-MARIA DREYER

Basic

Heil — pflanzen



98
ARTEN
einfach
und sicher
erkennen



KOSMOS

Schnell zur richtigen Art mit dem **KOSMOS-FARBCODE**

DER KOSMOS-FARBCODE erleichtert das Bestimmen von Wildpflanzen, denn er arbeitet mit dem markantesten Merkmal der Pflanzen, ihrer Blütenfarbe. Zur Orientierung in diesem Buch werden die 5 Grundfarben, Weiß, Gelb, Rot, Blau und Grün/Braun verwendet. Aber Pflanzen halten sich nicht immer strikt an diese Einteilung. Je nach Alter und Bodenbeschaffenheit gibt es Zwischentöne wie Rosa, Lila oder Violett. Diese sind immer bei der Farbe einsortiert, der sie am nächsten stehen. So zeigen violette Blüten verschiedene Farbnuancen zwischen Rot und Blau. Sehen sie eher rotviolett aus, sind sie bei Rot einsortiert. Erscheinen sie eher blauviolett, findest du sie in der Hauptgruppe Blau. Bist du unschlüssig, schaust du einfach bei beiden Grundfarben nach.

Weiß oder ein Hauch
von Farbe



SEITE 8 BIS 41

Weiß Blüten

In der Farbgruppe Weiß sind Blüten von Reinweiß bis Cremefarben enthalten. Daneben finden sich hier aber auch solche Arten, deren weiße Blüten eine andere Farbbeimischung haben: So fallen an den Blütenblättern des Wald-Sauerklee lilafarbene Adern und ein gelber Fleck am Grund auf.

→ Das Gänseblümchen und die Echte Kamille besitzen einen Kranz weißer Zungenblüten um die gelbe Mitte (Röhrenblüten). Und die Blüten der Schafgarbe sind gelegentlich rosa überhaucht.

KURZINFO
Der Farbbalken
hilft dir bei der
Navigation durch
das Buch.

SEITE 44 BIS 69

Gelbe Blüten

Die Farbe Gelb als Blütenfarbe ist meist recht klar zuzuordnen. Sie reicht von Blassgelb bei der Hohen Schlüsselblume über Goldgelb beim Johanniskraut bis zu Orange bei der Ringelblume.

→ Zu Unsicherheiten kann es nur kommen, wenn Pflanzen einer Art in unterschiedlichen Farben blühen wie etwa die Kapuzinerkresse in Rot und Gelb. Oder der Beinwell, der meist rotviolett blüht, manchmal aber auch gelbliche Blüten bildet. Im Zweifelsfall solltest du dann beide Farbgruppen durchsehen.

Blasses bis
kräftiges Gelb



Rot, aber auch Rosa,
Pink und Braunrot



SEITE 72 BIS 97

Rote Blüten

Heilpflanzen, die eindeutig rot blühen, kommen bei uns nur selten vor.

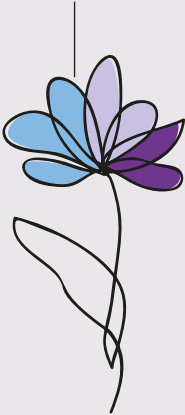
→ Die Gruppe Rot umfasst deshalb auch die Farbtöne Rosa wie beim Arznei-Baldrian, Pink wie beim Blutweiderich und Braunrot, etwa beim Großen Wiesenknopf.

→ Es gibt auch Arten, die ihre Blütenfarbe von Rot nach Blau wechseln, etwa das Lungenkraut. Es blüht zunächst rötlich, entwickelt aber mit zunehmendem Alter blauviolette Blüten.

SEITE 100 BIS 111

Blau Blüten

Blau, aber
auch helles
und dunkles
Violett



Die Farbgruppe Blau schließt eine breite Palette unterschiedlicher Farbnuancen von Blau ein. Hierher gehören das Hellblau der Wegwarte oder des Echten Ehrenpreis, das kräftige Blau der Kornblume, das Tintenblau des Echten Salbei und das Blauviolett der Veilchen.

→ Unter Blau sind aber auch Blüten in bläulichen Lilatönen einsortiert. Die Wilde Karde gehört hierher, aber auch der Echte Lavendel. Blüten im Übergangsbereich zu Rot, die stärkere Rotanteile aufweisen, sind dagegen bei Rot einsortiert.

SEITE 113 BIS 121

Grüne und braune Blüten

In unserer heimischen Natur gibt es auch - wenngleich selten - Pflanzen mit grünen oder unscheinbaren bräunlichen Blüten. Die bekannteste Art dieser Farbgruppe ist die Brennnessel. → Doch auch der Spitzwegerich mit seinen bräunlichen Blütenähren gehört hierher, ebenso der Beifuß mit den braungelben Blütenkörbchen, die ausschließlich aus Röhrenblüten bestehen.

Unauffälliges
Grün oder Braun



FORM UND ANZAHL

Der Aufbau einer Blüte

Nachdem du in einem ersten Schritt die Art einer Farbgruppe zugeordnet hast, gilt es nun, die Blütenform festzulegen.

→ Es gibt 2 Formgruppen: Bei den meisten Blüten sind Kelch, Krone, Staubblätter und Fruchtknoten so angeordnet, dass sie wie etwa bei der Ringelblume mehrere Symmetrieachsen aufweisen. Solche Blüten nennt man radiärsymmetrisch.

Radiärsymmetrisch mit mehreren Spiegelachsen



Zweiseitig-symmetrisch mit nur einer Spiegelachse



→ Durch Blüten wie etwa die der Weißen Taubnessel oder des Rosmarins hingegen kann man nur eine Symmetrieachse legen, die sie in 2 spiegelbildliche Hälften teilt. Solche Blüten nennt man zweiseitig-symmetrisch.

Als nächstes zählst du die Blütenblätter.

→ Radiärsymmetrische Blüten teilt man in 3 Untergruppen ein: bis zu 4 Blütenblätter, 5 Blütenblätter oder mehr als 5 Blütenblätter.

→ Dann blätterst du zu der Seite, ab der die Arten mit der entsprechenden Blütenfarbe, Blütenform und Anzahl an Blütenblättern vorgestellt werden.

→ Hast du deine Art gefunden, prüfst du, ob du richtig liegst. Dazu vergleichst du deine Pflanze mit dem Foto, den beschriebenen Merkmalen und dem Lebensraum, denn auch er ist ein wichtiges Bestimmungskriterium.

Radiärsymmetrisch mit mehr als 5 Blütenblättern - wie beim Gänseblümchen.



WEISS BLÜHENDE HEILPFLANZEN

schneller bestimmen



Die Pflanze, die du bestimmen möchtest, hat eine weiße Blüte. Wie gehst du nun weiter vor?



Zähle die Blütenblätter.



Dann blätterst du zu der Seite, ab der die Arten mit der entsprechenden Anzahl von Blütenblättern vorgestellt werden.



AB SEITE 8

Bis 4 Blütenblätter

Weiß blühende Heilpflanzen mit 4 Blütenblättern gibt es gar nicht so viele.

→ Die bekannte Brunnenkresse gehört dazu, ebenso Meerrettich und Knoblauchsrauke. Deren reinweiße Blüten sitzen in Gruppen am Stängelende und sind maximal knapp 1 cm groß. Ihre Blütenblätter sind kreuzförmig angeordnet.



AB SEITE 12

5 Blütenblätter

Die große Gruppe der weiß blühenden Heilpflanzen mit 5 Blütenblättern umfasst viele Arten mit ausgebreiteten Blüten. Deshalb sind ihre Blütenblätter gut zählbar wie

etwa die der Walderdbeere oder des Waldsauerklees.
→ In dieser Gruppe findet sich aber auch eine Art, die dem flüchtigen Betrachter eine falsche Zahl ihrer Kronblätter vortäuscht. So sind die scheinbar 10 Blütenblätter der Vogelmiere tatsächlich 5 tief eingeschnittene.



AB SEITE 34

Mehr als 5 Blütenblätter

In dieser Kategorie sind nicht nur Heilpflanzen wie der Bärlauch aufgeführt, dessen Blüten sichtbar mehr als 5 Blütenblätter haben. Hierher gehören auch viele Arten aus der großen Pflanzenfamilie der Korbblütler, deren Blütenköpfe aus vielen Einzelblüten (Zungen- und Röhrenblüten) zusammengesetzt sind.

→ Das bekannteste Beispiel hierfür ist das Gänseblümchen. Aber auch die Schafgarbe, deren Blütenköpfe aus kurzen weißen Zungenblüten und cremefarbenen Röhrenblüten bestehen, gehört hierher.

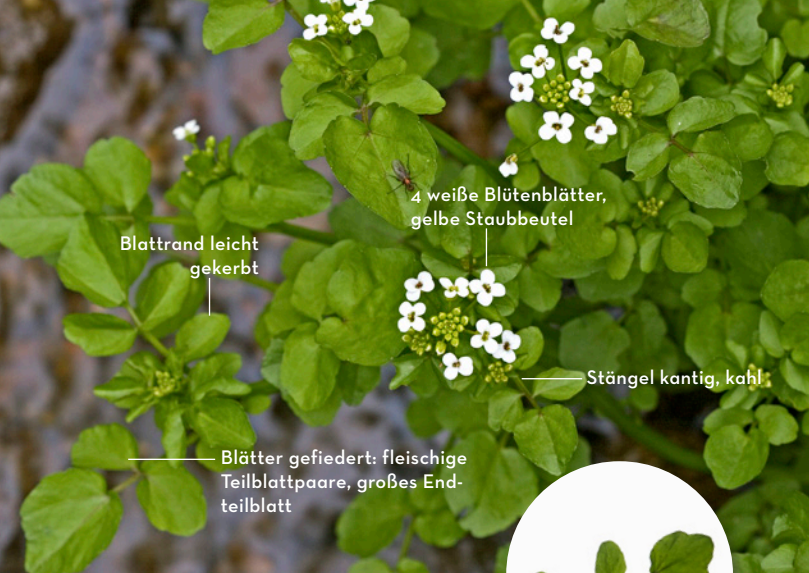


AB SEITE 38

Zweiseitig-symmetrische Blüten

Als zweiseitig-symmetrisch bezeichnet man in der Botanik Blüten, die aus 2 spiegelbildlichen Hälften bestehen.

→ Dieser Blütentyp tritt v.a. in der Pflanzenfamilie der Lippenblütler auf. Alle im Buch in dieser Kategorie aufgeführten Arten gehören in diese Familie, die bekannte Weiße Taubnessel ebenso wie Andorn, Melisse oder Ufer-Wolfstrapp.



Ebenso lecker wie gesund: die auch im Winter grünen Blätter →



Brunnenkresse

Nasturtium officinale

Wuchshöhe 20–80 cm

Blütezeit Mai–Oktober

Lebensraum Wächst an Quellen, Bächen und Gräben.

Verwendbare Pflanzenteile Blätter und Triebe.

Ernte Von Oktober–Mai, bis die Pflanze zu blühen beginnt.

Wichtige Wirkstoffe Organische Schwefelverbindungen und reichlich Vitamin C, außerdem die Vitamine A, B1, B2 und E, viele Mineralstoffe, Bitterstoffe, Senföle und ätherische Öle.

→ **HEILWIRKUNGEN** Die Pflanze wirkt blutreinigend, harntreibend und entgiftend. Sie regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem und wirkt wie ein natürliches Antibiotikum. Es gibt Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung. Man sollte die Pflanze immer frisch essen, ihre Wirkstoffe gehen beim Trocknen oder Kochen verloren. Brunnenkresse kann bei empfindlichen Menschen Magenschleimhaut und Nieren reizen und sollte nicht täglich verwendet werden.



4 weiße Blütenblätter,
kreuzförmig angeordnet

Blattunterseite mit
dickem Mittelnerv

Blattrand wellig, mit ab-
gerundeten Zähnen

Grundständige Blätter: bis zu 1 m lang →

Meerrettich

Armoracia rusticana

Wuchshöhe 60–120 cm

Blütezeit Mai–Juli

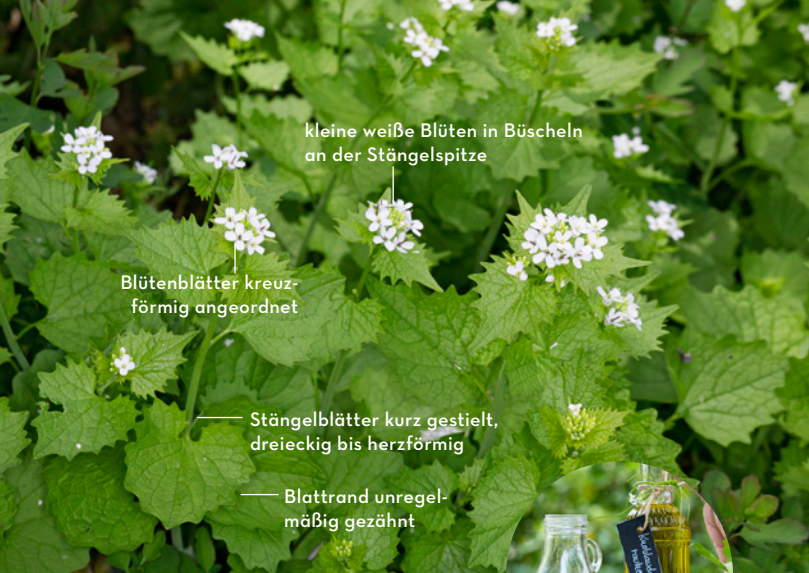
Lebensraum Wird seit alters gepflanzt und wächst verwildert an Weg- und Straßenrändern sowie auf Odfächen.

Verwendbare Pflanzenteile Wurzel, getrocknet oder frisch.

Ernte Die Erntezeit für die Hauptwurzel beginnt im Herbst und dauert bis März/April (in Monaten mit „r“).

Wichtige Wirkstoffe Senföle, Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium, sowie reichlich Vitamin C und B-Vitamine.

→ **HEILWIRKUNGEN** Meerrettich gilt als das „Penicillin aus der Küche“. Seine Senföle bekämpfen Viren, Pilze und Bakterien. An den Atemwegen wirken sie schleimlösend, an den Harnwegen harntreibend. Bei Magenbeschwerden und Gastritis sollte man auf Meerrettich verzichten. Auch Kinder unter 4 Jahren sollten keinen Meerrettich bekommen.



kleine weiße Blüten in Büscheln
an der Stängelspitze

Blütenblätter kreuz-
förmig angeordnet

Stängelblätter kurz gestielt,
dreieckig bis herzförmig

Blattrand unregel-
mäßig gezähnt

Ergeben mit Olivenöl ein würziges →
Salatöl: Blätter und Blüten



Knoblauchsrauke

Alliaria petiolata

Wuchshöhe 20–100 cm

Blütezeit April–Juni

Lebensraum Halbschattige Wald- und Wegränder, Hecken.

Verwendbare Pflanzenteile Gesunde Senföle in allen Teilen.

Ernte Blätter, Blüten, Samen, Wurzeln, je nach Jahreszeit.

Wichtige Wirkstoffe Ätherische Öle, Senfölglycoside, Provitamin A und Vitamin C sowie verschiedene Mineralstoffe.

→ **HEILWIRKUNGEN** Früher war die Knoblauchsrauke ein anerkanntes Heilkraut. Man nahm sie als Wundauflage und als Gurgelmittel zur Stabilisierung von Zähnen und Zahnfleisch. Heute nutzt man in der Volksmedizin ihre harntreibende und blutreinigende Wirkung bei Frühjahrskuren. Verantwortlich für ihren scharfen Geschmack und die antibakterielle und pilzbekämpfende Wirkung sind die in ihr enthaltenen Senföle. Sie bekämpfen Harnwegs- und Magen-Darm-Infektionen.



herzförmige
Samenkapseln

winzige Blüten
mit 4 Blüten-
und 6 Staub-
blättern

Stängelblätter lanzett-
lich, ganzrandig

Grundblätter: in einer Rosette und
löwenzahnähnlich gelappt →



Hirtentäschel

Capsella bursa-pastoris

Wuchshöhe 5–50 cm

Blütezeit Februar–November

Lebensraum Weit verbreitetes Wildkraut, wächst auf fast allen brachliegenden Flächen sowie an Weg- und Feldrändern.

Verwendbare Pflanzenteile Ganze Pflanze.

Ernte Blätter und Blüten, am besten zwischen Mai und Juli.

Wichtige Wirkstoffe Aminosäuren, Flavonoide, Vitamin C und K, Kalium und Kalzium, Gerbstoffe, Senföle.

→ **HEILWIRKUNGEN** Eine seit Jahrhunderten geschätzte Heilwirkung des Hirtentäschels ist seine blutstillende Kraft. Heute ist diese Wirkung offiziell anerkannt: bei Nasenbluten, Zahnextraktionen, oberflächlichen blutenden Wunden und zu starker Menstruation. Bekannt ist auch seine ausgleichende Wirkung auf den Blutdruck. Angewendet wird in erster Linie der Aufguss, entweder als Tee zum Trinken oder für Umschläge.

Blütendolde aus 15–20
gleich langen Döldchen

Blütenstängel etwas
kantig, nicht gefleckt

Teilblättchen lang oval,
am Rand gezähnt

Gierschblätter: ganz jung passen sie
auch gut in einen Salat



Giersch

Aegopodium podagraria

Wuchshöhe 50–90 cm

Blütezeit Juni–August

Lebensraum Wegränder, Wald- und Gebüschsäume, Gärten.
Häufig.

Verwendbare Pflanzenteile Blätter, Wurzeln.

Ernte Blätter vom Frühling bis in den Herbst, Wurzeln.

Vorsicht: Blühende Pflanzen können leicht mit hochgiftigen Doppelgängern wie Geflecktem Schierling oder Hundspetersilie verwechselt werden. Hier hilft ein genauer Blick auf die Blätter: Typisch für Gierschblätter sind ihr dreieckiger Blattstiel und ihre dreiteilig verzweigten Blätter.

Wichtige Wirkstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Mangan und andere Mineralstoffe, außerdem Vitamin C, Provitamin A, dazu verschiedene wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe.