2015

Apotheke Natur – Heilpflanzen & Naturschutz

Wald und Wiese liefern uns Menschen seit Jahrtausenden Medizin. Doch nicht nur für uns Menschen sind Wildblumen besonders wertvoll. Auch für Insekten, Vögel und andere Lebewesen bieten sie eine wichtige Lebensgrundlage.

Natur-
schutz

STADT ZWICKAU

Efeu (Hedera helix)

Die sich mit Haftwurzeln anklammernde, immergrüne Pflanze mit lederartig glänzenden, dunkelgrünen Blättern ist häufig eine Begleitpflanze von alten Schlossparks, Burgruinen und Friedhöfen.

In starker Dosierung ist der Efeu giftig. Bei äußerlicher Anwendung, als Umschlag oder Packung, kann der Efeu seine Kräfte ungefährlich entfalten. Bei Geschwüren, Wunden und Schmerzen eignet er sich in Form von Kompressen und Bädern oder kann als Salbe verwendet werden.

Das azyklische Blühverhalten im September und Oktober begünstigt viele Kleintiere. So dienen die grün-gelblichen Blüten als eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Wespen, Schwebfliegen und Falter, weshalb der Efeu nicht schon im Sommer beschnitten werden sollte.

Die Früchte reifen im Winter zu blauschwarzen Beeren heran, welche im zeitigen Frühjahr eine wichtige Nahrungsquelle z.B. für Rotkehlchen, Gartenrotschwanz und Amsel bieten.

Auch als Brutstätte ist der Efeu bei vielen Vögeln beliebt. Zudem bietet er Schutz für viele Insekten und Kleinsäuger.

Januar 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Große Brennnessel (Urtica dioica)

Die ausdauernde Staude treibt aus seinem ausläuferbildenden Wurzelstock ein bis zu 150 cm hohes Kraut mit länglich-herzförmigen Blättern. Am Stängel und an den Blättern der Pflanze befinden sich Brennhaare mit Nesselgift, welches zu Hautreizungen und starken Brennungen führt.

In der Volksmedizin wird die Brennnessel zur Entgiftung und Entschlackung sowie bei Müdigkeit und Erschöpfungszuständen empfohlen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass Brennnessel u.a. Arthrose, Arthritis und Blasenprobleme lindern sowie Darmerkrankungen positiv beeinflussen kann. Außerdem eignet sie sich hervorragend als Lebensmittel im Salat oder als Spinatersatz.

Im biologischen Gartenbau ist die Brennnessel ein nahezu unverzichtbares Hilfsmittel. In Form von Brennnesseljauche ersetzt die Pflanze Kunstdünger und Pestizide. Gesunde und kräftige Pflanzen, reiche und geschmackvolle Ernten und Gemüse ohne Chemikalienrückstände sind das Ergebnis eines konsequenten Brennnesseljauche-Einsatzes.

Für Schmetterlingsraupen, zum Beispiel dem Tagpfauenauge und dem Kleinen Fuchs, ist die Brennnessel eine wertvolle Futterpflanze.

Februar 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris)

Der Frauenmantel ist eine ausdauernde Staude, die 10 bis 50 cm lange Blütentriebe ausbildet, welche kahl oder behaart, verzweigt und beblättert sind. Die fünf siebenlappigen Blätter bleiben auch im ausgewachsenem Zustand etwas gefaltet. Sie sind im Umriss fast kreisrund, 3 bis 8 cm groß, manchmal kahl, öfter jedoch behaart und am Rand regelmäßig gezähnt. Die kleinen unscheinbaren, gelbgrünlichen Blüten, nur wenige Millimeter groß, sind in knäuelförmigen Rispen angeordnet. Die Blütezeit reicht von Mai bis August.

Im Volksmund wird der Frauenmantel u.a. auch als „Frauenhilf" oder „Weiberkittel" bezeichnet. Aber nicht nur bei Frauenbeschwerden kann die Pflanze helfen, sondern lindert auch Beschwerden der Atmungsorgane, wie Husten, Schnupfen und Erkältung. Auch die Verdauung wird gefördert und sanft ausgeglichen, sowie Kopf-schmerzen und Schlaflosigkeit gelindert.

Neben z.B. Wiesenschaumkraut und Hahnenfuß ist der Frauenmantel ein typischer Vertreter der Wildblumenwiese. Diese punktet mit ihrer Blüten-pracht vor allem bei Schmetterlingen gegenüber dem Einheitsgrün des gepflegten „englischen Rasens". Jeder kann einen Teil seines Rasens in eine Blumenwiese umwandeln. Dabei ist zu beachten, dass die Blumenwiese selten bzw. erst spät im Jahr (ab September) gemäht und nicht gedüngt wird. Davon profitieren auch andere Blütenbesucher, wie z. B. Hummeln.

März 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Die Pflanze wird 25 bis 60 cm hoch, ist sehr stängelig und verzweigt und blüht in goldgelben Trugdolden. Um sie sicher zu erkennen, zerdrückt man eine voll aufgegangene Blüte - es tritt ein roter Saft aus. Am Johannistag, dem 24. Juni, steht die Pflanze häufig in voller Blüte. Vom Johanniskraut kommen in Mitteleuropa mehrere Arten vor. Das echte Johanniskraut ist ein „Allerweltskraut" und ist u. a. an Bahndämmen oder Schutthalden zu finden.

Das Johanniskraut hat eine antidepressive Wirkung, wofür das in den Blütenblättern enthaltene Hypericin mitverantwortlich ist. Dieses verursacht aber auch eine erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut. Ferner wirkt die Pflanze abschwellend, antibakteriell und beruhigend. Bei Blasenentzündungen hilft ein Johanniskraut-Tee, das Öl wirkt gegen Muskelschmerzen, Zerrungen und Quetschung.

Die Pflanze kann gut im eigenen Garten angebaut werden, denn sie ist sehr pflegeleicht. Ein sonniger Standort sollte gewählt werden. Bezüglich seiner Nährstoffversorgung ist das Johanniskraut weniger anspruchsvoll und kann auch an steinigen Plätzen gepflanzt werden. Im Garten zieht das sonnengelbe Kraut Käfer, Schmetterlinge, Hummeln, Schwebfliegen und andere Insekten an, die den Nektar der Pflanze mögen.

Es sprechen also vielerlei Gründe dafür, das Kraut im eigenen Garten zu säen.

April 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Gänseblümchen (Bellis perennis)

Die Wildblume wächst bevorzugt auf (englischem) Rasen, auf Wiesen und Angern. Blütezeit ist fast das ganze Jahr bis Ende November, an warmen Wintertagen kann es schon Ende Januar wieder erscheinen und gibt nur in Dauerfrostperioden vorüber-gehend auf. Die Hauptblütezeit ist jedoch April/Mai.

In der Naturheilkunde wird das Gänseblümchen als Schmerz- und Wundheilmittel bei Schürf-wunden, Prellungen, Verstauchungen, Muskelschmerzen und bei Hautleiden verwendet. Ferner regt es den Stoffwechsel an.

Junge Gänseblümchenblätter kann man als Salatbeigabe oder in Kräuterquarks verwenden. Die Knospen können als "falsche Kapern" eingelegt werden. Die Blüten, die leicht scharf schmecken, sind ein hervorragender Belag auf einem Butter-brot oder als bunte und gesunde Salatbeigabe geeignet.

Wenn es draußen wärmer wird, blühen auch schnell die ersten Gänse-blümchen, Krokusse und Maiglöckchen. Und mit ihnen kommen die Wildbienen. Diese wilden Verwandten der Honigbienen produzieren zwar keinen süßen Brotaufstrich, dennoch sind die über 550 in Deutschland heimischen Wildbienenarten als Pflanzenbestäuber unverzichtbar. Der Gegenwert der Bestäubungsleistung durch Bienen und andere Insekten beträgt allein in Europa über 14 Milliarden Euro pro Jahr.

Zum Schutz der Wildbienen kann jeder Einzelne beitragen. Wer zum Beispiel einen Garten hat, dem wird das Anlegen einer Wildblumenwiese empfohlen.

Mai 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Im zeitigen Frühjahr treibt aus einer überdauernden, langen, milchsaftführenden Pfahl-wurzel eine Blattrosette mit stark gezähnten Blättern (daher der Name) aus der sich im April / Mai zahlreiche Blütenstände schieben. Nach der Blütezeit verwandeln sich die Blüten in kugelige Samenträger. Fallschirmartig werden die Samen der „Pusteblume" vom Wind weggeweht.

Die Pflanze, die auf Rasenflächen als lästiges Unkraut empfunden wird, stellt ein überaus wertvolles Heilkraut dar. Außerdem kann sie gut in der Küche verwendet werden. Löwen-zahn wirkt appetitanregend, stark harntrei-bend, lindert Arthritis, erleichtert Leber- und Gallenblasenleiden, reinigt das Blut und gilt als allgemein kräftigend. Der weiße, austretende Pflanzensaft hilft bei Warzen, die Blätter, Blüten und Wurzeln bei Frühjahrs-müdigkeit, Magenproblemen und Husten. Die Blätter der Pflanze sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Junge Blätter kann man für Salat verwenden, etwas größere lassen sich wie Spinat zubereiten.

Im Frühjahr ist der Löwenzahn ein wichtiger Nektarspender für Hummeln, Bienen und Schmetterlinge. Rund 40 Falterarten brauchen den Löwenzahn als Futterpflanze. Verschiedene Vogelarten verfüttern die Samen der unreifen Pusteblumen an ihre Jungen. An den Wurzeln tun sich Käferlarven, Raupen und Läuse gütlich.

Juni 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Die buschige Staude wird 30 bis 80 cm hoch und blüht mit weißen bis rötlich getönten Zungenblüten in schirmförmigen Blütendolden. Der Artname "millefolium" (tausend-blättrig) stammt von den filigranen, fein zerteilten Blättern. Das Kraut enthält reichlich Bitterstoffe und ätherisches Öl, das seinen charakteristischen Geruch ausmacht.

Die anspruchslose Staude gedeiht am besten auf trockenen, nährstoffarmen Böden in sonnigen bis halbschattigen Lagen. Im Hochsommer steht die Pflanze in voller Blüte und enthält die meisten Wirkstoffe.

Bitterstoffe wirken verdauungsfördernd. Das ätherische Öl, das mit dem der Kamille verwandt ist, hat eine antibakterielle und wundheilende Wirkung. Auch heute kann man sie als „Jod der Wiese" getrost verwenden, wenn man sich unterwegs verletzt hat. Dazu die grünen Blätter in der Handfläche zerreiben, bis der grüne Pflanzensaft austritt - dieser kann auf die Wunde gestrichen werden. Das ätherische Öl der Schafgarbe verhindert eine Entzündung und beschleunigt die Heilung.

In der Küche können junge Schafgarbenblätter roh in Salate, für Kräuterbutter, Kräuterquark und für Käse- oder Eiergerichte verwendet werden. Kurz vor dem Servieren kann man sie auch Suppen, Saucen oder Kartoffelgerichten beifügen.

Die Blüten der Schafgarbe werden gerne von Bienen und anderen Insekten besucht. Die weißen Blütenblätter stehen waagerecht zur Seite ab, so dass der Nektar in den Röhrenblüten leicht zugängig ist.

Juli 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Schöllkraut (Chelidonium majus)

Die etwa 40 bis 50 cm hoch werdende Staude wächst bevorzugt an der Südostseite von Mauern. Der runde, behaarte Stängel verzweigt sich mehrmals, bis er oben in kleinen, gelben Blüten endet. Die weichen, hellgrünen Blätter sind leicht behaart und haben die Form von Eichenblättern. Das Besondere an den Blüten ist, dass sie nur vier Blütenblätter haben. Das Schöllkraut blüht von April bis September und bildet immer wieder neue Blüten. Daraus entwickeln sich längliche Schoten, die kleine, schwarze Samen enthalten. Wird die Pflanze verletzt, tritt ein charakteristischer gelb-oranger Milchsaft aus, welcher leicht giftig ist.

Trägt man den Saft auf Warzen auf, so verschwinden diese nach einigen Tagen, daher wird die Pflanze auch als Warzenkraut" bezeichnet. Schon von alters her ist es eine beliebte, starke Heilpflanze für Leber und Galle. In der Naturheilkunde verwendet man es auch bei Gelbsucht, Verstopfung und Gallensteinen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Wirkung des Schöllkrauts bei krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase sowie im Magen- und Darmtrakt.

Chelidonium stammt vom griechischen Wort „chelidon", was „Schwalbe" bedeutet. Beim Eintreffen der Schwalben soll das Kraut zu blühen anfangen, bei ihrem Wegzug soll es verblüht sein. Die recht häufig anzutreffende Wildpflanze besitzt gute Bienenweide-Eigenschaften.

August 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)

Die antibakteriellen und reizlindernden Eigenschaften der Arzneipflanze des Jahres 2014 sind bereits seit der Antike bekannt. Die Blätter werden für Hustentee und Erkältungsmittel verwendet. Saft und Brei aus den Blättern der Pflanze spricht man eine entzündungshemmende Wirkung zu. Fügt man sich in der Natur kleinere Schnitt- oder Stichverletzungen zu, gelten in der Volksheilkunde die Blätter von Spitzwegerich als Erste-Hilfe-Maßnahme. Man nimmt saubere und frische Blätter, zerreibt sie mit der Hand und gibt den Brei auf die Wunde. Der Saft gilt auch als gutes Heilmittel bei Mückenstichen. Übrigens: Alle Arten wirken etwa gleich, sowohl Spitz-, Mittel- als auch Breitwegerich.

Ab Mai blüht das krautige Gewächs mit den lanzettförmigen Blättern am Wegesrand.

Der Spitzwegerich ist eine sekundär windblütige Pflanze. Seine Blütenstände ragen weit über die krautigen Blätter hinaus, so dass die Staubbeutel der Blütenpflanze dem Wind gut ausgesetzt sind.

Der Wegerich wird aber auch von Bienen besucht und kann von ihnen bestäubt werden.

September 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Giersch (Aegopodium podograria)

Der Giersch ist in ganz Europa heimisch. Bevorzugt wächst er in Auwäldern, Hecken und Gärten. Die ausdauernde Staude wird 30 bis 90 cm hoch. Der Stängel ist hohl und kantig, die Blätter sind doppelt dreizähnig. Die Dolden mit weißen Blüten erscheinen zwischen Juni und August. Im Herbst entwickeln sich die eiförmigen Samen. Die Wurzeln bilden weite Ausläufer, die für eine schnelle und sichere Verbreitung sorgen.

Durch den hohen Gehalt an Mineralien fördert der Giersch den Stoffwechsel und die Harnorgane. Er entsäuert und entwässert den Körper und stärkt das Bindegewebe. Die Volksheilkunde schätzte die Pflanze früher außerdem bei der Behandlung von Rheuma und Gicht. Ein Breiumschlag mit Gierschblättern bringt Linderung bei Insektenstichen. Durch den hohen Vitamingehalt ist die Pflanze auch bei Erkältungen ein sinnvoller Unterstützer.

Den meisten Gartenbesitzern gilt der Giersch als lästiges Unkraut, das so hartnäckig ist, dass man es nie wieder los wird. Das Wildkraut ist jedoch ein wichtiger Bestandteil der biologischen Vielfalt und bietet zahlreichen Schmetterlingen und Käfern, aber auch Schweb- und Florfliegen Nahrung. Deren Larven wiederum ernähren sich von Blattläusen und stellen damit einen natürlichen Gegenspieler für diese Schädlinge dar.

Außerdem kann man den Giersch als Wildgemüse essen, z.B. im Salat.

Oktober 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

Rainfarn (Tanacetum vulgare)

Der Rainfarn ist in Europa heimisch. Er wächst bevorzugt an Wegrändern, Wiesen, Waldrändern, Schuttplätzen und lichten Gebüschen. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu 1,50 Meter hoch und blüht zwischen Juni und September. Die gelben Blüten wachsen in Rispen in Doldenform und sehen aus wie kleine, gelbe Knöpfe.

Rainfarn enthält in großen Mengen das Nervengift Thujon. Aufgrund des schwankenden Thujon-Gehalts besteht beim Rainfarn die Gefahr starker Nebenwirkungen, so dass er heute nur noch in der Homöopathie zur Behandlung von Erschöpfung und Krämpfen eingesetzt wird.

Der penetrante Geruch des getrockneten Krautes vertreibt Fliegen, Motten und Flöhe und soll auch auf Mäuse und Ameisen eine abschreckende Wirkung haben. Zudem lässt sich aus ihm eine Pflanzenjauche herstellen, welche eine ökologisch sinnvolle und preiswerte Variante zur Stickstoffdüngung bietet. Verdünnt kann die Rainfarnjauche auch als „Heilkraut für Pflanzen", also krankheitshemmend und schädlingsabwehrend, gegen Milben, Läuse und Frostspanner, aber auch gegen Mehltau und Rost eingesetzt werden.

November 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Kriechender Günsel (Ajuga reptans)

Die Pflanze wird bis zu 30 cm hoch und wächst bevorzugt an halbschattigen bis schattigen Stellen nährstoffreicher, feuchterer Böden. Ab Mai wächst der Stängel in die Höhe und bildet den aufrechten Blütenstängel. Für die Bestäubung sorgen Insekten, vor allem langrüsselige Bienen und Hummeln werden von den Blüten angelockt, nehmen den Blütenstaub auf und transportieren ihn zu anderen Blüten. Bleiben Insekten aus – etwa durch verspäteten Frühlingsbeginn - hilft sich die Pflanze mit spontaner Selbstbestäubung. Überirdische Ausläufer der Pflanze bringen Samen in den „Nahbereich". Die Verbreitung über weiter entfernte Strecken übernehmen Ameisen, die Samen aufnehmen und davontragen. So kommt es vor, dass die Pflanze selbst auf Bäumen und an Felsen zu finden ist.

Als Heilpflanze wirkt der Kriechende Günsel gegen Einschlafstörungen und Sodbrennen. Äußerlich kann er bei Wunden, zur Behandlung von Narben und Geschwüren eingesetzt werden.

Das Interesse der Ameisen an den Samen wird durch ölhaltige Anhängsel geweckt, die gerne verspeist werden.
In unseren oft blütenarmen Städten kann der Nektar dieser Pflanze oft lebenswichtig für Insekten sein, denn Koniferen und Kurzrasen sowie exotische Gewächse in Parks, Gärten und auf Balkonen produzieren nur wenig Nektar. Fehlt es an anderen Nahrungsquellen, gehen viele Hummeln zugrunde. Deshalb sollten kleine „wilde Ecken" auch in der Stadt ihren Platz finden und nicht dem „Ordnungswahn" zum Opfer fallen.

Dezember 2015

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Umweltbüros wünschen allen Naturfreunden ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2016!

Impressum:

Herausgeber: Stadtverwaltung Zwickau, Umweltbüro

Redaktion: Umweltbüro, Anke Heymann

Satz/Gestaltung: Umweltbüro, Druckerei Stadtverwaltung Zwickau

Druck: Druckerei Stadtverwaltung Zwickau

Auflage: 150 Exemplare

Diese Druckschrift darf während eines Wahlkampfes weder von Parteien/Organisationen und Gruppen noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet und nicht auf Wahlveranstaltungen ausgelegt oder verteilt werden. Ferner ist das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel untersagt.

Fotos Anke Heymann

Texte: Anke Heymann

Quellennachweise: „Kleine Kräuter-Fibel" von Jörg Feichtinger, Manfred Müllenberg, Drogenkontor Leipzig
„Maria Treben - Gesundheit aus der Apotheke Gottes", Ennsthaler Verlag Steyr
„Garten als Lebensraum", aid
Internet