



Pflanzen- geschichten

*Brauchtum, Sagen und Volksmedizin
zu 283 Pflanzen der Alpen*

Partner im Bereich Hütten, Wege und Naturschutz



VERSICHERUNGSKAMMER
BAYERN

Finanzgruppe

Als langjähriger Partner kooperiert die Versicherungskammer Bayern bereits seit 1997 mit dem Deutschen Alpenverein und unterstützt eine Vielzahl von Projekten. Seit 2008 engagiert sich die Versicherungskammer Bayern als Partner im gesamten Bereich Hütten, Wege und Naturschutz des DAV. Infos: www.versicherungskammer-bayern.de

leben.natur.vielfalt



die UN-Dekade

Näheres zur UN-Dekade Biologische Vielfalt auf Seite 83

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e. V.
Von-Kahr-Str. 2 - 4
D-80997 München
Tel. 0 89 / 1 40 03 - 0
Fax: 0 89 / 1 40 03 - 23
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de

Konzeption und Autorin: Annette Saitner | **Lektorat:** Marion Pufahl | **Schlussredaktion:** Stefan Witty | **Titelfoto** (Gletscher-Hahnenfuß, Informationen auf Seite 52): DAV | **Zeichnungen:** Barbara Steinmetzer | **Karte nach H. Ellenberg:** Eva Schmidt-Speer | **Grafik:** Gschwendtner & Partner, München | **Druck:** Biedermann Offsetdruck, Parsdorf | **Auflage:** 5000 | 4. Auflage 2012 | Alle Angaben zu den Pflanzengeschichten ohne Gewähr. | Nachdruck, auch auszugsweise nicht ohne vorherige Genehmigung durch den Herausgeber.

Pflanzen- geschichten

*Brauchtum, Sagen und Volksmedizin
zu 283 Pflanzen der Alpen*



Vorwort

Wer hatte nicht schon einmal den Wunsch, bei der Bergtour die eine oder andere Pflanze zu kennen? Zu verwirrend ist jedoch oft die Blütenpracht der alpinen Matten und Felsen für den interessierten Laien. Und, bis zum nächsten Sommer ist das mühsam bestimmte Pflänzchen wieder vergessen. Genau hier setzen die Pflanzengeschichten an: Denn wenn man weiß, dass das Kriechende Gipskraut früher als Feinwaschmittel, speziell für Wolle, verwendet wurde oder dass der Kleine Wiesenknopf noch heute als nussartiger Salat und als Gewürz für Suppen und Eintöpfe genutzt wird, dann kann man sich die Pflanzen auch leichter merken.

Die in diesem Büchlein gesammelten Notizen zu verschiedenen Pflanzenarten sollen daher eine Ergänzung zu den üblichen Bestimmungsbüchern darstellen. Die Auswahl der Informationen erfolgte aufgrund langjähriger Erfahrungen bei vielen Exkursionen mit DAV-Gruppen. Durch aufmerksame Teilnehmer kristallisierten sich bestimmte Interessensgebiete heraus. Ihnen sei deshalb an dieser Stelle besonders gedankt.

Die Broschüre umfasst nur Arten, die im Alpenraum und im Alpenvorland vorkommen. Sehr seltene Arten wurden ebenso wenig wie Wasserpflanzen und reine Kulturpflanzen aufgeführt. Die Artenliste wurde aus praktischen Erwägungen (Eindeutigkeit) nach dem Alphabet der botanischen Namen geordnet. Wo Informationen grundsätzlich für eine ganze Gattung gelten, wurden diese separat aufgeführt. Die jeweils wichtigsten Hinweise zu den Pflanzen wurden thematisch geordnet: Besonderheiten des Aussehens, Anpassungen an die Umweltbedingungen, Pflanzensoziologie, Vermehrungs- und Verbreitungsbiologie, Herkunft der Art, Duft, Namensherkunft, Giftigkeit, medizinische und volksmedizinische Anwendung, Nahrungsbedeutung für Mensch und Tier, Verwendung als Genussmittel, kosmetische Verwendung, handwerkliche und industrielle Verwendung, Brauchtum, Sagen, Aberglaube, Zauberkraft und Volksnamen.

Ein großer Teil der Alpenpflanzen ist geschützt bzw. im Bestand gefährdet. Die Hinweise auf medizinische Verwendung oder Essbarkeit bedeuten nicht, dass ihr Abpflücken oder gar Ausgraben erlaubt ist. Weil aber in den Bundesländern und den Alpenstaaten die Regelungen unterschiedlich sind, wird in diesem Büchlein nicht darauf eingegangen.

So, jetzt brauchen Sie nur noch eines der im Anhang aufgeführten Bestimmungsbücher und schon kann es losgehen. Haben Sie keine Angst vor der Vielfalt unserer alpinen Flora! Versuchen Sie sich auf jeder Bergtour lediglich zwei neue Pflanzen zu merken. Das sind dann bei zehn Touren in der Saison jedes Jahr 20 neue Pflanzen. Probieren Sie es einfach aus!

Annette Saitner

A

Arnica montana
(Echte Arnika,
Bergwohlverleih)



Acer pseudoplatanus (Berg-Ahorn)

Aceraceae (Ahorngewächse)

Maximal 30 bis 40 Meter hoch, wird bis 500 Jahre alt. In der Forstwirtschaft Umtriebszeit 120 bis 140 Jahre. Kennart des Aceri-Fraxinetum (Schluchtwald). Samen sind typische Schraubenflieger, mit etwa 16 Umdrehungen pro Sekunde. Blutungssaft des zeitigen Frühjahrs wurde früher zur Zuckergewinnung genutzt. Saft kann auch zu einem most- oder weinähnlichen Getränk vergoren werden. Verwendung des Laubes als Schaf- und Ziegenfutter und als Streu. Gutes Holz für Tischler- und Drechslerarbeiten (Werkzeugstiele, Streichinstrumente, Parkettböden, Wirtshaustische...) und zum Schnitzen. Schon die Pfahlbauer der Stein- und Bronzezeit verwandten ihn häufig. An Straßen wegen großer Blätter relativ guter Lärmschutz, doch streusalzempfindlich. So genannte Ahornböden auf Almwiesen sind durch Förderung der Art durch den Menschen entstanden.

Achillea clavennae (Bittere Schafgarbe, Steinraute)

Asteraceae (Korbblütler)

Enthält wie die meisten Schafgarbe-Arten ätherische Öle und die Bitterstoffe Achillein und Moschatin. Duftet aromatisch-würzig. Die Älpler benennen sie, wie andere Alpenblumen auch, Speik oder Weißer Speik. Wegen ihres bitterwürzigen Geschmacks wird sie auch Almwermut genannt. Seltener als die Moschus-Schafgarbe wird auch die Steinraute als Heilkraut bei Magen-, Darm- und Leberleiden sowie als Wundkraut verwendet. Steht als Zauberpflanze in hohem Ansehen: Die Älpler räuchern damit ihre Almhütten und Ställe aus als Schutz vor den Hexen. In manchen Gegenden auch Bestandteil des Viehschmucks zum Almbetrieb. In den französischen Alpen legt man Kindern die Blätter auf die Augen, um ihnen einen friedlichen Schlaf und schöne Träume zu sichern.

Abies alba (Weiß-Tanne, Edel-Tanne)

Pinaceae (Kieferngewächse)

Bis 60 Meter (maximal 75 Meter) hoch, wird bis 600 Jahre alt. In der Forstwirtschaft Umtriebszeit 90 bis 130 Jahre. Pfahlwurzel/Herzwurzel. Nadelblätter mit zwei Wachsstreifen auf der Unterseite („Skispur“), dort die Spaltöffnungen: besonderer Transpirationsschutz. Nadeln bei gesunden Pflanzen etwa zehn bis zwölf Jahre alt werdend. Die vom Waldsterben am stärksten betroffene Baumart. Wertvolles Bauholz, sehr leicht. Der so genannte Grasbesen wurde aus drei etwa 1,5 Meter langen Tannenästen gebunden, gut für große Kehrflächen und auch als Türvorleger.

A

Achillea moschata (Moschus-Schafgarbe)

Asteraceae (Korbblütler)

Gehört zu den Schuttwanderern. Wächst auf kalkarmen Standorten und bildet mit der Schwarzen Schafgarbe (*A. atrata*) auf Kalk ein „vikariierendes Artenpaar“. Duftet aromatisch-würzig, enthält Bitterstoffe wie Ivaïn, Moschatin, Achillein, Harzsäure und das stark aromatische, pfefferminzähnliche Ivaöl. In der Volksheilkunde bei Appetitlosigkeit, Erkrankungen von Magen, Darm und Leber, bei Nervenschwäche und äußerlich als Wundmittel eingesetzt. Iva, der romanische Volksname der Pflanze, leitet sich vom lateinischen Wort *abigere* (= abtreiben) her und deutet auf eine Verwendung als Abortivum. In der Schweiz wird daraus seit mehr als 100 Jahren ein Alpen-Kräuterlikör hergestellt („Ivabiter“). Weitere Volksnamen sind Jochkamille und Frauenraute.

Aconitum (Eisenhut-Arten)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Die Gattung Eisenhut gilt als arktische Gattung aus dem Tertiär, die sich von Sibirien aus über Europa, Asien und Amerika ausgebreitet hat, wobei als Auslöser der pflanzlichen Wanderung die Eiszeiten gelten. „Kraftblume“: Nur Hummeln können die Oberlippe (Helm) hochdrücken. Eisenhut-Arten kommen nur im Verbreitungsgebiet von Hummeln vor. Eisenhut-Arten enthalten die Alkaloide Aconitin und Napellin, ersteres eines der stärksten bekannten Pflanzengifte, am meisten in den Wurzelknollen. Es wird bereits von der unverletzten Haut aufgenommen und kann bei zarthäutigen Personen zur Nesselbildung führen. Schon wenige Gramm können für den Menschen tödlich sein. Giftigste Pflanze Europas. Das Rhizom wurde früher arzneilich (gutes Beruhigungsmittel, schmerzlindernd) und für Pfeil- und Mordgift verwendet. Auch wichtig in der Homöopathie als wirksames Mittel bei Erkältungskrankheiten, Neuralgien und Gelenkerkrankungen.

Ajuga pyramidalis (Pyramiden-Günsel)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Hochblätter im Blütenstand bilden wirksame Schutzdächer für die Blüten gegen Regen, ihre rotviolette Farbe erhöht die Signalwirkung der hellblauen Blüten. Zottige Behaarung des Kelches schützt die Blüte vor kleinen, kriechenden Insekten. Nektar ist zusätzlich durch einen steifen, nach oben gerichteten Haarring gesichert. Früchte mit fleischigen, ölhaltigen Anhängseln (Elaiosomen) werden von Ameisen verschleppt, deshalb ungleichmäßiges Auftreten in verschiedenen Pflanzengesellschaften. Alte Heilpflanze, als Wundmittel und bei Stoffwechselfstörungen.

Alchemilla vulgaris agg. (Gemeiner Frauenmantel, Wiesen-Frauenmantel)

Rosaceae (Rosengewächse)

Sammelart vieler, teils schwer unterscheidbarer Kleinarten. Blätter mit Wasser abstoßender Wachsschicht. Scheidet in den Blattzahnwinkeln aktiv Wassertropfen aus (Guttation), besonders in schwülen Nächten, um den Saftstrom in Gang zu halten. Daher auch der Volksname Taumantel. Die Guttationstropfen (das „himmlische Wasser“) besaßen nach der mittelalterlichen Alchimie (botan. Name!) angeblich Wunderkräfte, mit ihnen konnte man unedles Metall in Gold umwandeln. Wegen der Ähnlichkeit der Blätter mit einem Frauenmantel wurden sie schon früh in der Frauenheilkunde verwendet und sind dafür nach wie vor bewährt. Im Mittelalter glaubte man sogar, dass ein Bad in Frauenmanteltee verloren gegangene Jungfräulichkeit wieder herstellen könne. Blätter gerbstoffreich, wirken zusammenziehend. Wundkraut, fördert Heilungsprozesse, harntreibend, bei Darmbluten und Durchfall, verwendet als Herztonikum, bei Bindegewebentzündung, inneren Verletzungen und bei Akne. Auch als Tee bei Magen- und Darmver-

stimmungen. Blätter können auch als Gemüse und Beigabe für Salate verwendet werden. Auch altes Zauberkraut, das besonders gegen das Verwünschen von Vieh wirksam sein sollte. Bei den Germanen galt er der Göttin Freya geweiht, in Island gilt er noch heute als heilige Pflanze. Das Christentum hat die kultische Bedeutung dieser Pflanze übernommen und auf die Muttergottes übertragen (Liebfrauenmantel).

Allium victorialis (Allermannsharnisch, Siegwurz)

Alliaceae (Zwiebelgewächse)

Blätter und Zwiebel früher als Beigaben zu Salat und Gemüse oder als Gewürz verwendet. Uraltes Zauberkraut, dessen Zwiebel die Träger hieb- und stichfest machen und zum Siege führen sollte. Anlass zu diesem Glauben war wohl, dass die Zwiebel von zahlreichen netzgiftfaserigen Hüllen umgeben, also „geharnischt“ ist. Soll auch Blut stillen und Frauen die Geburt erleichtern. Wer die Zwiebel in der Hosentasche bei sich trägt, braucht die bösen Geister nicht zu fürchten. Kreuzweise über die Stalltüre genagelt, bewahrt sie das Vieh vor Hexen, und den Kindern in die Wiege gelegt, schützt sie vor dem „Verschreien“. Ein menschenähnlich geformter Wurzelstock heißt Glücks-Heinzel oder Galgenmännchen; wer ihn um den Hals trägt, ist gefeit gegen alle bösen Einflüsse, hat Glück in der Liebe und im Spiel und bleibt verschont von dem Gift der giftigen Natter. Solche Wurzelstöcke heißen auch Alraun (echte Alraune von Mittelmeerpflanze), noch heute wird so eine Allermannsharnisch-Alraune aus dem Besitz Kaiser Rudolf II. in der Wiener Hofbibliothek aufbewahrt. Eine Schweizer Sage erzählt, dass sich Zwerge auf dem Rückzug vor der Zivilisation in den Wurzelstock des Allermannsharnisch verwandelt haben.



Androsace chamaejasme (Zwerg-Mannsschild)

Primulaceae (Primelgewächse)

Ausgesprochen wind- und kälteresistent, kann mit grünen Blättern und ausgebildeten Blütenknospen auf schneefrei geblasenen Graten Temperaturen von minus 38 Grad Celsius und Windstärken von 40 Metern pro Sekunde (= 144 Stundenkilometer) überleben. Nektar wird nur bei günstigem Wetter abgesondert. Weiße Blüte mit gelbem Schlund. Die Blüte wechselt nach der Bestäubung die Farbe: Die gelben Saftmale werden karminrot, die weißen Kronenzipfel verfärben sich rosenrötlich.

Androsace helvetica (Schweizer Mannsschild)

Primulaceae (Primelgewächse)

Der botanische Name stammt von *andros* (= Mann) und *sakos* (= Schild), er wurde erst im 16. Jahrhundert von einer Algenart auf diese Pflanze übertragen. Eine einzelne Pflanze erreicht bis 15 Zentimeter Durchmesser und ist dann mindestens 50 bis 60 Jahre alt. Schulbeispiel für Polsterwuchs bei alpinen Pflanzen: Abgestorbene Blätter im Inneren bilden Humus, der schwammartig Wasser aufsaugt. Das trockene Polster kann bis zu 160 Prozent seines Eigengewichtes an Wasser aufnehmen. Blätter klein und behaart als Klimaanpassung. Hat starke Pfahlwurzel, die tief in der Felsspalte verankert ist. Bröckelt Gestein heraus, kann aus dem aufliegenden, halbkugeligen Polster eine vollständige Kugel werden, die an der Pfahlwurzel hängt. Die Verbreitung der Samen erfolgt im Winter durch den Wind, die Pflanze ist Frostkeimer. Endemisch alpin, Nunatak-Pflanze (überdauerte die Eiszeiten auf schneefreien Gipfeln – Nunatak heißen bei den Inuit die aus der Gletscherfläche herausragenden Felsgipfel).

Anemone (Anemonen-Arten)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Der Name geht auf die Antike zurück; Plinius bringt ihn mit dem griechischen anemos (= Wind) in Verbindung. So zart diese Blumen erblühen, so rasch vergänglich ist ihre Schönheit. Dazu Ovid: „Doch kurz nur freust Du Dich ihrer: Locker haftend und allzu leicht zum Fallen geneigt, wird bald von dem Wind, der den Namen ihr gibt, verweht die Blüte“. Nach der griechischen Mythologie sollen Anemonen aus den Tränen der Aphrodite entsprossen sein, als diese den Tod des Adonis beweinte. Alle Arten im frischen Zustand durch Protoanemonin schwach giftig, deshalb früher für Pfeilgift verwendet. Beim Trocknen und Kochen wird das enthaltene Gift in das ungefährliche Anemonin umgewandelt. Im frischen Futter können Anemonen Vergiftungen beim Vieh hervorrufen. Im Mittelalter waren die meisten Anemonen als Heilpflanzen in Gebrauch, später arzneilich als blasenziehendes und hautreizendes Mittel. Heute Verwendung des frisch gepressten Safts in der Homöopathie.

Antennaria dioica (Gemeines Katzenpfötchen)

Asteraceae (Korbblütler)

Die Blütenkörbchen sind von trockenhäutigen, kahlen Hochblättern umhüllt. Bei den männlichen Pflanzen sind sie meist weiß, bei den weiblichen meist rosa. Botanischer Name kommt vom lateinischen Wort antenna (= Fühler). Die Haarenden der Blütenhaarkronen sind wie die Fühler der Tagfalter keulenförmig verdickt. Der Blütenstand ähnelt der Unterseite einer Katzenpfote. Alte Heilpflanze, vor allem bei Gallenbeschwerden. „Katzenpfötchentee“ stammt von einer anderen Pflanze. Auch an Küsten wachsend, dort das „Edelweiß der Dünen“ genannt.

Anthyllis vulneraria (Echter Wundklee)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Gehört zu den wichtigsten Rohbodenfestigern, Pionier auf Erdabrissen und Lawinenanrissen, auf Straßenböschungen vielfach angebaut. Symbiose mit Stickstoff bindenden Bakterien in Wurzelknöllchen. Wird in der Volksmedizin zur Heilung von Wunden und als Hustenmittel benutzt. Verwendet werden die Blüten, die Saponine, Gerbstoffe, Schleim und Farbstoffe enthalten. Der frische Absud wird zum Heilen von Wunden und schlecht heilenden Geschwüren bei Mensch und Vieh eingesetzt. Der Gebrauch als Wundmittel geht vermutlich auf die Signaturenlehre zurück, wonach im Mittelalter vom Aussehen einer Pflanze auf ihre Wirkung geschlossen wurde (Blütenknospe oft rot überlaufen). Als Tee getrunken, wirkt er leicht abführend, magenstärkend und blutreinigend, auch in Kräuterteemischungen. Ist auch ein altes Zauberkraut, das in die Gruppe der Beruf- oder Beschreikräuter gehört. Kleinen Kindern legte man es in die Wiege, um sie vor dem „Verschreien“ zu schützen (Schreiklee). Der Bekanntheitsgrad der Pflanze spiegelt sich in ihren vielen Volksnamen: Schöpfl, Wollklee, Bärenpratzen, Hasenklee, Katzenklee, Katzenbratzerl, Muttergottes-Schühlein, Frauenkapperl, Taubenkröpferl usw.

Aquilegia (Akelei-Arten)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Giftverdächtig. Wurzeln, Blüten und Samen wurden im frühen Mittelalter gegen Geschwüre, Ausschläge und Krebs angewandt, in der Renaissance auch als Aphrodisiakum. Angeblich gutes Viehheilkraut gegen das Aufblähen; heilt Fisteln, Grind und Ausschläge. Der Samen sollte gut gegen Gelbsucht sein. Wirkt gegen Verzauberung durch Nestelknüpfen. Die auffallende Blütenform gab Anlass zu vielen Volksnamen wie Zigeunerglocken, Teufelsglocken, Kaiserglocken, Narrenkappen und Tintenglocken.

Armeria alpina (Alpen-Grasnelke)

Plumbaginaceae (Bleiwurzwächse)

Rund 200 Grasnelken-Arten weltweit, davon nur zwei in höheren Alpengebieten. Die Alpen-Grasnelke ist in den Alpen selbst entstanden, wo sie in den Randrefugien der Ost- und Südalpen (dort noch heute Hauptvorkommen) und vereinzelt auch auf Nunatakkern in den Nordalpen die Eiszeiten überstanden hat. Dazu befähigte sie ihre ausgeprägte Frosthärte sowie ihre Vorliebe für steile Südhänge. Fruchtstände sind Wintersteher. Blüte strömt einen zarten Cumaringeruch aus. Der Volksname Schwundkraut erinnert an Verwendung als Heilpflanze gegen Lungenschwindsucht. Der in Südtirol gebräuchliche Name Schlernhexen bezieht sich wohl auf ihre im Bergwind raschelnden Fruchtköpfchen.

Arnica montana (Echte Arnika, Bergwohlverleih)

Asteraceae (Korbblütler)

Mit zwei bis drei gegenständigen (!), sitzenden Blattpaaren eine Ausnahme unter den Korbblütlern. Gelbe Blütenfarbe durch Karotinoide. Seit alters her geschätztes Heilmittel. Eine Salbe daraus hilft gegen Verstauchungen, Rheumatismus oder zur Wundheilung bei Verletzungen. Hautreizungen und Allergien sind bei äußerlicher Anwendung nicht selten. Das Vieh meidet die Pflanze, vermutlich wegen ihres Gehaltes an Bitterstoffen. Arnikatee wurde früher bei Herzbeschwerden getrunken, doch Vorsicht bei innerer Anwendung: Außer ätherischen Ölen (duften aromatisch, harzig-würzig) ist stark giftiges Helenalin enthalten (Herzgift, bei Überdosierung Todesfälle). Auch in Haarwaschmitteln und Badeszusätzen. Früher für Räucherungen und Räucherkerzen verwendet.

Artemisia (Beifuß-, Wermut- und Eberraute-Arten)

Asteraceae (Korbblütler)

Fast alle Arten der Gattung enthalten viele Bitterstoffe und ätherische Öle. Schon in der Antike als Heil- und Gewürzpflanzen bekannt. Der Name Artemisia soll auf die Göttin Artemis, die Geburtshelferin, zurückgehen. Echter Wermut (*Artemisia absinthium*), wichtiger Bestandteil von Absinth, ist in größeren Mengen schädlich. Alle Artemisia-Arten sind rein weißmagische Kräuter und wurden zum Schutz gegen Blitz und Hagel für Haus und Feld und als Zaubermittel für Rituale verwendet oder in den Schuhen getragen. Beifuß galt als Liebeszaubermittel und wurde gern als Gürtel getragen, um Freundschaft zu erlangen. Sollte auch als Räuchermittel gegen die Mächte der Finsternis sehr wirksam sein.

Artemisia umbelliformis (Echte Edelraute)

Asteraceae (Korbblütler)

Als Schmuck- und Heilkraut begehrt, dadurch selten geworden und teils ausgerottet. Die Bergbauern verwendeten sie als Hausmittel gegen Fieber, Lungen- und Rippenfellentzündung, als magenstärkendes Mittel und zum Würzen von Likör.



Artemisia vulgaris (Gewöhnlicher Beifuß)

Asteraceae (Korbblütler)

Alte Heilpflanze: gegen Bronchitis, Steißlagen, Ermüdung der Füße, menstruationsfördernd. Hilfsmittel bei Epilepsie und anderen Krämpfen. Bedeutender Heuschnupfenreger. Häufig gebrauchtes Küchengewürz mit herbwürzigem Geruch, z.B. für Gänsebraten, fördert die Verdauung. Weniger giftig als vorige Art. Ist eines der „Johanniskräuter“ und wird zu Johanni zum Sonnwendgürtel gegen Zauberei und böse Dämonen um Bauch oder Hüfte gewunden. Schützt Mensch und Vieh gegen Zaubereien aller Art, auch für Liebeszauber.

Astragalus (Tragant-Arten)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Die Gattung ist mit 1600 Arten über den größten Teil der nördlichen Halbkugel verbreitet. Mindestens zwölf, meist in Vorderasien beheimatete Arten liefern den Tragant-Gummi, der in der Industrie, vor allem aber in der Medizin verwendet wird. Gebrauch als Heilmittel schon im Altertum, später bei Arabern bekannt, z.B. bei Augen- und Brustleiden. Heute vor allem als Bindemittel für Pillen und Klistiere, aber auch gegen Husten, Nieren- und Blasenleiden verwendet.

Astrantia major (Große Sterndolde)

Apiaceae (Doldenblütler)

Sternförmige Hüllblätter täuschen eine einzige große Blüte vor, was für Doldenblütler ganz untypisch ist, ebenso dass die kleinen Einzelblüten noch einen deutlichen Kelch besitzen. Bei einbrechender Dunkelheit krümmen sich die Doldenstiele nach unten, so dass der Pollen vor Feuchtigkeit geschützt ist. Der Wurzelstock früher als „Radix sive nigrae“ officinell, wird noch heute in der Volksheilkunde als magenstärkendes Mittel verwendet. Die Almbauern mischen ihn als appetitanregendes Mittel unter das Viehfutter. Die hübsche Pflanze wurde von Albrecht von Haller (1729) in seinem berühmten Lehrgedicht „Die Alpen“ folgendermaßen beschrieben: „Dort wirft ein glänzend Blatt, in Finger ausgekerbt, auf einen hellen Bach den grünen Widerschein; der Blumen zarter Schnee, den matter Purpur färbt, schließt ein gestreifter Stern in weißen Strahlen ein.“ Der Ähnlichkeit ihrer Blätter mit dem Sanikel verdankt die Art den Volksnamen Schwarzer Sanikel (nach dem schwarzen Wurzelstock). Weitere Volksnamen sind Sternblume, Stränze, Moister, Rietdolden und Holznägeli.

B



Biscutella laevigata
(Brillenschötchen)

Bartsia alpina (Alpenhelm, Alpen-Trauerblume)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Halbschmarotzer, bildet gleich nach der Keimung Haustorien (Saugorgane), mit denen sie sich an die Wurzeln benachbarter Pflanzen heftet. Dunkle Färbung des Blütenstands kommt von Anthocyanen (blauroten Farbstoffen), die hier sogar in den oberen Laubblättern das Chlorophyll überlagern. Sie werden im Alpenklima besonders

intensiv gebildet, da die durch Assimilation gebildeten Zucker nachts wegen oft zu niedriger Temperaturen von vielen Pflanzen nicht mehr in Stärke umgewandelt werden können, sondern nur noch in diese Farbstoffe. Nicht nur ihr deutscher, sondern auch ihr botanischer Name soll an Trauer erinnern: Altmeister Linné benannte die düstere Pflanze zum Gedenken an seinen Freund, den deutschen Kolonialarzt und Naturforscher Johann Bartsch, der im Alter von 28 Jahren in Surinam/Südamerika dem tropischen Klima zum Opfer fiel.

Biscutella laevigata (Brillenschötchen)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Die Schote sieht aus wie eine winzige Brille. Der botanische Name kommt vermutlich von den Worten bi (= zwei) und scutum (= Schild) sowie laevis (= glatt). Hat reich entwickeltes Wurzelsystem, so besonders auf beweglichem Schutt.

Bistorta officinalis (= Polygonum bistorta) (Schlangen-Knöterich)

Polygonaceae (Knöterichgewächse)

Der botanische Name stammt aus dem Griechischen: bistorta von bis (= zweimal) und torta (= gedreht); hat zweimal gedrehten Wurzelstock. Wegen der schlangenartig gebogenen Rhizome galt die Pflanze als Mittel gegen Schlangenbiss (nach mittelalterlicher Signaturenlehre), wurde außerdem gegen Pest und Blutkrankheiten benutzt. Das Rhizom wurde früher als Gerbstoffdroge verwendet, auch heute noch volksmedizinisch gegen Durchfall und bei Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt. Die jungen Blätter sollen ein ausgezeichnetes Gemüse liefern (Salat und Wildspinat). Viele Volksnamen, z.B. Otterzunge, Lämmerzunge, Hammelschwanz, Lampenputzer. Volksglauben: Das Kraut wurde den Kühen gereicht, damit die versiegt Milch wiederkehrt.



Bistorta vivipara
(= **Polygonum viviparum**)
(**Lebendgebärender Knöterich,**
Knöllchen-Wiesenknoeterich)

Polygonaceae (Knöterichgewächse)

Pseudoviviparie: Besitzt direkt unter dem Blütenstand Brutknospen (mit Stärke gefüllte Knöllchen). Aus den Knöllchen treiben im Sommer kleine Blättchen aus, im Herbst fallen sie als fertige Pflanzen auf den Boden oder werden „zufällig“ über den Kropf von Schneehühnern verbreitet, deren Lieblingsspeise sie sind. Ist eine alte Glazialpflanze, deren Reste in eiszeitlichen Ablagerungen (den Silberwurz-Tonen) gefunden wurden. Knöllchen wurden in Island zum Brotbacken verwendet. Wird vom Weidevieh verschmäht. Galt in alten Zeiten als Zauberpflanze: Wenn die Kühe verhext waren und keine Milch mehr gaben, verfütterten die Sennen dieses Kraut und die versiegte Milch floss wieder; daher die Namen „Bring ma's wieder“, „Wieder-kumm“ und „Verloren-Kehrwieder“.



C

Clematis alpina
(Alpenrebe,
Alpen-Waldrebe)



Calamintha alpina
(= **Acinos alpinus**)
(**Alpen-Steinquendel**)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Ganze Pflanze aromatisch pfefferminzähnlich duftend. Enthält dieselben wirksamen Inhaltsstoffe (hauptsächlich ätherische Öle) wie das verwandte Bohnenkraut, wenn auch in geringerem Ausmaß. Gelegentlich brauchen ihn die Äpler noch zum Würzen von Käse oder in der Volksmedizin als magenstärkendes und nervenstimulierendes Mittel.

Calluna vulgaris
(**Heidekraut, Besenheide**)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Wird nur zehn bis 15 Jahre alt. Die ledrigen Rollblätter stellen eher eine Anpassung an stickstoffarme Böden dar als an Trockenheit. Schauwirkung durch gefärbte Kelchblätter, Kronblätter unscheinbar. In der Volksmedizin als harntreibendes und blutreinigendes Mittel und bei rheumatischen Erkrankungen verwendet. Ehemals wichtig zur Herstellung von Besen. Orakelpflanze des Winters: Es gibt einen strengen Winter, wenn das Heidekraut bis in die Spitzen blüht.

Caltha palustris
(**Sumpf-Dotterblume**)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Bei Regen sind die Blüten geöffnet und füllen sich mit Wasser. Staubbeutel und Narben stehen auf gleicher Höhe wie der Wasserspiegel, so dass es zur Selbstbestäubung kommt (Regenbestäubung). Aufschlagende Regentropfen schleudern die Samen heraus: Regenballist. Angaben zur Giftigkeit sind widersprüchlich. Im Mittelalter als angebliches Mittel gegen Gelbsucht benutzt. Die gelben Blüten wurden früher zum Färben der Butter gebraucht. Die gekochten und in Essig eingelegten Blütenknospen wurden als Kapernersatz gegessen.

Campanula barbata (Bärtige Glockenblume)

Campanulaceae
(Glockenblumengewächse)

Die bis zu fünf Millimeter langen Haare innen an den Lappen der Blumenkrone sind wahrscheinlich zur Abwehr gegen Honig raubende, aufkriechende Insekten (Ameisen, Ohrwürmer). Die Blüte dient als Herberge für kleine Insekten, die Differenz zur Außentemperatur kann einige Grade betragen. Charakterart der Borstgrasrasen. Ein isoliertes Vorkommen in Süd-Norwegen ist vermutlich auf die Eiszeiten zurückzuführen. Die nicht selten vorkommende, rein weißblütige Mutante heißt in Kärnten „Mähderkraut“ und gilt auf dem Hut der Mähder als Zeichen besonderer Tüchtigkeit. Weitere Volksnamen wie Kuhglocke, Himmelsglöckle und Muttergottesglöckle.

Campanula thyrsoides (Strauß-Glockenblume)

Campanulaceae
(Glockenblumengewächse)

Zweijährig, einzige gelb blühende Glockenblume. Besiedelt gerne die „halbschürigen“ Mähder der Kalkalpen, die nur alle zwei Jahre gemäht werden und dadurch ihrem zweijährigen Lebensrhythmus entgegenkommen. Ist eine alttertiäre Art der südeuropäischen Gebirge. Ihre Standorte auf offenem Boden sowie ihre ungleichmäßige Verbreitung lassen sie nicht als Reliktpflanze, sondern als Wanderpflanze erkennen.

Capsella bursa-pastoris (Hirtentäschel)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Eines der hartnäckigsten und unangenehmsten Unkräuter, pro Jahr bis vier Generationen möglich, pro Pflanze bis 64 000 Samen. In den Alpen bis 3000 Meter Höhe. Die Früchte gleichen in der Form einer Tasche, wie sie die Hirten früher trugen. Der botanische Name kommt aus dem Lateinischen: capsula (= Tasche), bursa (= Tasche) und pastor (= Hirt). Heilpflanze bei Blutungen, Wirkung umstritten. Junge Blätter als Beigabe zu Salat und Gemüse, Samen als Pfefferersatz. Aus den Samen wurde ein gut brennendes Öl gepresst.

Cardamine pratensis (Wiesen-Schaumkraut)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Name: Am Stängel sieht man häufig weiße Schaumklümpchen, in denen die grünen Larven der Schaumzikade leben. Sie saugen aus der Pflanze Saft, der durch die Atemluft schaumig aufgetrieben wird; Schaum wird „Kuckucksspeichel“ genannt und das Wiesen-Schaumkraut deshalb auch Kuckucksblume. Kressegeschmack; enthält Senfölglykoside, Bitterstoffe und Vitamin C. Volksmedizin: Tee gegen Rheuma und andere Schmerzzustände. Junge Blätter und Blütensprosse sind roh oder gekocht verwertbar. Belebende Wirkung, regt die Körperdrüsen zur erhöhten Produktion an.

Carlina acaulis (Silberdistel)

Asteraceae (Korbblütler)

Trockenheitsanpassungen: Dornige Blätter und tief reichende Pfahlwurzel. Während der Nacht und bei großer Luftfeuchtigkeit schließen die Hüllblätter zum Schutz der Blüten nach oben, daher die Namen Sonnenblume und Wetterdistel. Ein Engel soll Karl dem Großen im Traum die Silberdistel als wahres Heilmittel gegen die Pest gezeigt haben; in dessen Heer verwendet. Daher angeblich der Name Carlina bzw. Karlsblume. Wahrscheinlicher ist die Ableitung des Namens von Cardulina (= kleine Distel). Das Rhizom enthält ätherisches Öl, besonders das antibakterielle Carlinaoxyd. Die Wurzel wurde als Grippemittel, harntreibendes Mittel und gegen Greisenbrand gesammelt, in der Tiermedizin als Mast- und Brunstpulver verwendet (Name Eberwurz). Die Blütenböden wurden früher ähnlich wie Artischocken gegessen (bei Almhirten Jaegerbrot genannt), schmecken nussähnlich. Magische Wirkung bei Schlangenbissen. Der Name Irrwurz stammt von dem Glauben, dass jemand, der darauf tritt, sich anschließend verirrt.

Carum carvi (Wiesen-Kümmel)

Apiaceae (Doldenblütler)

Zweijährig, trittfest. Früchte mit drei bis sieben Prozent ätherischen Ölen, Hauptkomponente Carvon. Alte Nutz- und Heilpflanze, schon in Pfahlbauten gefunden, Anbau vor allem in Holland und Ostdeutschland. Arzneilich als magenstärkendes und krampflösendes Mittel. Zum Würzen und zugleich zur Verbesserung der Verträglichkeit blähungstreibender Speisen, Verwendung zu Brot, Salaten und Suppen. Wurzelrube und junge Blätter als Gemüse geeignet. Auch zur Likör- und Branntweinherstellung verwendet. Ausräuchern des Hauses mit Kümmel soll vor Flöhen, Läusen, Wanzen und Ameisen schützen.

Centaurium erythraea (Echtes Tausendgüldenkraut)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Alte, hoch geschätzte Arzneipflanze (Name: so viel wert wie tausend Gulden). Verwendung als Tee gegen Magen-, Leber- und Gallenleiden, bei Appetitlosigkeit, Magersucht und Fieber sowie zur Blutreinigung. Die Bitterstoffe (bis drei Prozent) wirken schon bei Berührung mit der Mundschleimhaut, indem sie heilende Reflexe auslösen, danach durch direkte Aufnahme in den Körper tonisierend und stimulierend auf alle Verdauungsvorgänge.

Cephalanthera damasonium (Weißes Waldvöglein)

Orchidaceae (Orchideen)

Ernährung der zunächst unterirdisch wachsenden Pflanze lange Zeit durch den Mykorrhizapilz. Etwa im neunten Jahr wird das erste Laubblatt gebildet, Beginn der Blühreife etwa ab zehntem Jahr. Blüten öffnen sich erst bei Temperaturen über 25 Grad Celsius weit. Selbstbestäubung.

Cerastium latifolium (Breitblättriges Hornkraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Vereinigt die Eigenschaften von Schuttdeckern, Schuttwanderern und Schuttüberkriechern: Mit bis zu 80 Zentimeter langer Pfahlwurzel im Geröll verankert. Von einer unterirdischen Grundachse gehen unbewurzelte „Schopfrtriebe“ und bewurzelte „Wandertriebe“ aus und kriechen durch den Schutt. Oberirdische Teile, die dem Schutt aufliegen, können sich noch als „Wandertriebe“ bewurzeln. Auf Kalkschutt; bildet zusammen mit dem Einblütigen Hornkraut (C. uniflorum) auf kalkarmem Untergrund ein vikariierendes Artenpaar. Deutscher Name: Frucht ist hornförmig, gekrümmte Kapsel.



Chenopodium bonus-henricus (Guter Heinrich)

Chenopodiaceae (Gänsefußgewächse)

Ursprünglich in Wildlagern der Alpen, später als Kulturfolger in das Flachland in dörfliche Ruderalgesellschaften eingewandert. Ist durch Verstädterung der Dörfer stark zurückgegangen, Rote-Liste-Art. Der Name soll entweder an die Legende vom aussätzigen, armen Heinrich erinnern oder stammt von den althochdeutschen Wörtern Heimrich, Heim (= Hofstatt) und rich (= häufig); gut essbar. Heilpflanze, die als abführend, blutreinigend und erweichend gilt, enthält Eisen und Vitamin C. Früher arzneilich gegen Hauterkrankungen verwendet. Die noch nicht blühenden jungen Pflanzen werden für Spinat (anderer Name: Wilder Spinat) verwendet. Etwa zwölf Zentimeter lange Triebe werden wie Spargel zubereitet. Im Balkan stellt man aus den zerstoßenen Rhizomen ein wie Erdnussbutter schmeckendes Konfekt her.

Cicerbita alpina (Alpen-Milchlattich)

Asteraceae (Korbblütler)

Bei Bergbauern sehr beliebt, weil er angeblich die Milchleistung der Kühe steigert, zahlreiche Volksnamen wie Milchkraut, Milchdistel, Schmettenwurz (Schmetten = Rahm), Chalberchernechrut beziehen sich darauf. Wird in manchen Gegenden der Westschweiz als Tzougras eigens zu Futterzwecken gesammelt. Die Lappen essen die bitter schmeckenden Stängel in Rentiermilch gekocht als Gemüse. Als Schmarotzer gelegentlich mit Unmengen von grünlich schillernden Blattkäfern, die die Blätter bis auf die Blattrippen kahlfressen.

Cirsium acaule (Stängellose Kratzdistel)

Asteraceae (Korbblütler)

Botanischer Name kommt aus dem Griechischen: kirsos (= Krampfader; wurde schon im Altertum dagegen benutzt) und acaule (a = ohne; kaulos = Stängel).

Cirsium spinosissimum (Alpen-Kratzdistel)

Asteraceae (Korbblütler)

Heißt übersetzt „Kratzigste aller Kratzdisteln“. Kommt nur in den Alpen vor, sonst in keinem Hochgebirge. Die bleichen, dornigen, ornamentalen Hochblätter verstärken die Schauwirkung der Blüten. Sie dienten schon als Vorlagen für mittelalterliche Brokatstickereien und gotische Zierrate. Aus jungen Trieben werden Spinat und Frühlingskräutersuppen bereitet, die dicken Wurzeln werden gekocht als Gemüse gegessen. In manchen Alpentälern auch als Schweinefutter gekocht. Gilt als Weideunkraut, nur von Kleinvieh werden die jungen Blütenköpfe gerne gefressen. Distel allgemein gilt in der Symbolsprache der Blumen als Sinnbild der Wehrhaftigkeit.

Clematis alpina (Alpenrebe, Alpen-Waldrebe)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Die einzige Liane der Alpen, Alpenklima eher ungünstig für rankende Lebensformen (Lianen brauchen hohe Luftfeuchte und Lichtmangel).

Colchicum autumnale (Herbst-Zeitlose)

Colchicaceae (Zeitlosengewächse)

Der Pollenschlauch benötigt Monate bis zum Eindringen in die Samenanlage, die Befruchtung erfolgt im Winter, Fruchtreife im Juni/Juli des folgenden Jahres. Stark giftig in allen Teilen, besonders in den Samen und Wurzeln durch das jahrelang beständige Zell- und Kapillargift Colchicin. Bereits 20 Milligramm dieses Alkaloids bzw. etwa ein bis fünf Gramm Samen sind für den Menschen tödlich. Wirkung erst nach Stunden, Tod nach ein bis zwei Tagen. Arzneilich gegen Gicht, Hauterkrankungen, als Abführ- und Brechmittel sowie in der Homöopathie verwendet. Wirkt stark depressiv. Die Pflanze wird vom Vieh gemieden. Vergiftungen auch über die Milch der weniger empfindlichen Schafe und Ziegen. Colchicin hemmt die Mitose und wird in der Pflanzenzüchtung zur Erzeugung polyploider Zellen benutzt.

Convallaria majalis (Maiglöckchen)

*Convallariaceae
(Maiglöckchengewächse)*

Auch der botanische Name bezieht sich auf die Blütezeit im Mai: lateinisch majalis (= im Mai). Alle Teile der Pflanze giftig (Digitalis-Glykoside und Saponine), schon einige Beeren können tödlich sein. Die Beeren werden als Wintersteher evtl. entgiftet. Wegen der herzwirksamen Digitalis-Glykoside alte, noch heute wichtige Arzneipflanze. Aufgrund des Saponingehaltes waren die getrockneten Blüten Niesreiz erregender Bestandteil des früher beliebten „Schneeberger Schnupftabaks“. Alte Modepflanze der Jahrhundertwende. Parfumpflanze.

Crepis (Pippau-Arten)

Asteraceae (Korbblütler)

Das Wort crepis bedeutet Schuhsohle (Form der Blätter). Pippau kommt aus dem Slawischen (polnisch = pepewa) und galt für das verwandte Pfaffenröhrlein/Löwenzahn (*Taraxacum officinale*).

Crepis aurea (Gold-Pippau)

Asteraceae (Korbblütler)

Im Köpfchen oft über 100 Einzelblüten. Bei trübem Wetter Köpfchen geschlossen. Die orangefarbenen Blüten werden mit Vorliebe von ähnlich gefärbten Schmetterlingen (Kleiner Fuchs, Dukatenfalter, Perlmutterfalter) besucht, möglicherweise aus Tarnungsgründen. In der Schweiz werden die Blüten heute noch gelegentlich zum Färben von Butter und Käse verwendet.

Crocus albiflorus (= vernus) (Frühlings-Krokus, Weißer Safran)

Iridaceae (Schwertliliengewächse)

Benötigt relativ nährstoffreiche (gedüngte) Wiesen, auch in Lägerfluren. Blätter haben Bohrspitze aus verdickten Zellen zum Durchstoßen der Schneedecke. Blüten reagieren schon auf Temperaturschwankungen von 0,2 Grad Celsius, schließen schon bei größeren vorbeiziehenden Wolken. Pflanze bildet im Boden kugelige Knollen, jedes Jahr eine neue, die der alten aufsitzt. Der *Crocus sativus* (Safran) ist seit dem Altertum Heil-, Gewürz- und Färbepflanze (Narben werden verwendet, enthalten Crocetin, ein Carotinoid). Färbwirkung noch in einer Verdünnung von 1:100 000. Eines der teuersten Gewürze: Für ein Kilogramm benötigt man die Narben von etwa 150 000 Blüten. Das typische Aroma entwickelt sich nach dem Trocknen. Gut zum Kochen in geringsten Dosen; in höheren Dosen giftig, bereits fünf bis zehn Gramm führen zu ernststen bis tödlichen Vergiftungen. Der goldgelben Farbe des Safrans wegen war der Krokus in der christlichen Literatur Symbol des Goldes und der höchsten Tugend, der Liebe. Aphrodisiakum. Krokuskränze sollen vor Trunkenheit schützen.

Cyclamen purpurascens (Wildes Alpenveilchen)

Primulaceae (Primelgewächse)

Wohlriechend durch ätherische Öle. Knolle durch Saponine (Cyclamin) stark giftig, für den Menschen sollen schon zehn Gramm tödlich sein. Für Schweine nicht, für Fische jedoch sehr giftig. Die als Topfpflanzen gezogenen Alpenveilchen gehen auf die Art *Cyclamen persicum* (z.B. im Kaukasus) zurück.

Cypripedium calceolus (Gelber Frauenschuh)

Orchidaceae (Orchideen)

Die Ernährung erfolgt zuerst jahrelang über den Wurzelpilz. Das erste grüne Blatt wird im vierten Jahr angelegt, die Blühreife erfolgt erst vom 14. bis zum 17. Jahr an. Blätter durch Längsfalten versteift, die das Wasser zum Stängel hin ableiten. Oft ausgerottet, z.B. durch Ausgraben. Duftende Blüte mit der Form eines Frauenschuhs. „Kesselfallenblume“: Insekten, besonders Bienen, dringen durch das Loch an der Labellumbasis in den Kessel ein oder fallen in den Kessel, dessen glatte und glänzende Wände (mit Ölüberzug) einen Ausstieg verhindern. Bietet den unfreiwilligen Gästen eiweiß- und zuckerhaltige Futterhaare, die sie abweiden. Der einzige Weg aus der Falle führt über den Geschlechtsapparat (Gynostenium) hinweg zu einer fensterartig durchsichtigen Wand, die eine Öffnung vortäuscht. Auf diese Weise wird zuerst die Narbe und dann zumindest eine der beiden klebrigen Pollenmassen berührt. Zuweilen lauern Raubspinnen (z.B. Krabbspinnen) in den Kesseln und machen diese dann zur tödlichen Falle.



D



Dryas octopetala
(Silberwurz)

Dactylorhiza majalis (Breitblättriges Knabenkraut)

Orchidaceae (Orchideen)

Knollen sind zusammengedrückt und dreiteilighandförmig; Name aus dem Griechischen: dactylos (= Finger) und rhiza (= Wurzel). Samenkeimung an spezifischen Wurzelpilz gebunden, im Jugendstadium Pilzparasit. Knollen werden als Schleimdroge verwendet, vor allem in der Kinderheilkunde. Im Aberglauben galten die am Johannistag ausgegrabenen Knollen („Johannis-händchen“) als Glücksbringer.

Daphne mezereum (Gemeiner Seidelbast)

Thymelaeaceae (Seidelbastgewächse)

Einzige heimische Art mit Blüten direkt am Stängel (bei Tropenpflanzen sehr verbreitet). Stark duftend. Alle Teile sind giftig, schon wenige Früchte tödlich. Name Kellerhals vom würgenden Gefühl bei Vergiftungen. Bei Berührung der frischen Zweige sind Hautreizungen und blasige Geschwüre möglich. Bachstelzen und Drosseln sind gegen das giftige Fruchtfleisch anscheinend immun und speien die Steinkerne wieder aus, sie tragen dadurch zur Verbreitung bei.

Daucus carota (Wilde Möhre)

Apiaceae (Doldenblütler)

In der Mitte der Blütendolde befindet sich oft eine durch Anthocyane schwarzrot gefärbte „Möhrenblüte“: Kontrastfärbung, die Insekten zur scheinbaren Blütenmitte lockt. Urform von Möhren bzw. Karotten. Die orangerote Färbung stammt von weitgehend auskristallisierten Karotinen. Alte, schon den Germanen bekannte Kulturpflanze. Ist reich an Zuckern, Vitamin B und C sowie Provitamin A (= Beta-Karotin). Frischer Möhrensaft wird in der Säuglingsernährung, bei Vitamin A-Mangel und als schwaches Wurmmittel verwendet.

Dianthus (Nelken-Arten)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Nelken begleiten den Menschen seit alter Zeit. Medizinische Anwendung bei Magenverstimmung und Fieber. Nelkenduft wurde für Essig, Bier, Wein, Saucen und Salate verwendet, Blüten kandiert.

Dianthus carthusianorum (Karthäuser-Nelke)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Durch Rückgang der Schafweide gefährdet. Duft sehr angenehm durch das ätherische Öl Eugenol, das auch in der Gewürznelke (gehört zu den Myrtengewächsen) vorkommt und im arzneilich verwendeten Nelkenöl enthalten ist.

Dictamnus albus (Diptam)

Rutaceae (Rautengewächse)

Gefährdet durch Ausgraben und Rückgang des Niederwaldbetriebes, da die Pflanze offenbar kaum länger als 20 Jahre auf vollschattigem Waldboden überdauern kann. Zitroniger bis zimtartiger Duft (selbe Pflanzenfamilie wie Zitrusfrüchte), enthält sehr viele ätherische Öle. Die Ausdünstung ist so stark, dass man die Duftwolke gelegentlich mit dem Streichholz anzünden kann; die Pflanze nimmt dabei keinen Schaden. Brennender Busch der Bibel. Früher arzneilich verwendet (Magenmittel).

Digitalis purpurea (Roter Fingerhut)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Zweijährig. Die dunklen, hell umrandeten Flecken auf der Blütenunterseite sind wohl Staubbeutelattrappen, die Hummeln anlocken. Der botanische Name stammt aus dem Lateinischen: digitale (= Fingerhut). Unangenehmer Geruch und stark bitter schmeckend. Wurde erst spät als officinell erkannt. Die Entdeckung der Digitalis-Glykoside als Herzmittel für die moderne Medizin ist dem englischen Arzt William Withering (1741–1799) zu verdanken, der als Arzt im Allgemeinen Krankenhaus Birmingham diese Pflanze zehn Jahre eingehend prüfte und seine Ergebnisse dann 1786 veröffentlichte. Vergiftungen durch Überdosierung nicht selten, schon 0,3 Gramm getrocknete Blätter sind für Erwachsene giftig. Sogar Vergiftungen durch bloße Be-

rührung sind bekannt. Der Wirkstoff wird heute vor allem von der balkanischen Art *D. lanata* gewonnen. In der nordischen Mythologie war der Fingerhut den Elfen zugeordnet. Wenn sie im Mondschein ihren Reigen tanzten, setzten sie seine Blüten als Hüte auf.

Doronicum grandiflorum (Großblütige Gämswurz)

Asteraceae (Korbblütler)

Gehört zum Typus der Schuttstrecker, die sich durch das lose Material durcharbeiten, ohne ihm jedoch erheblichen Widerstand zu leisten. Wächst auf Kalk und bildet zusammen mit der Zottigen Gämswurz (*D. clusii*) auf Silikatgesteinen ein vikariierendes Artenpaar. Kraut, Wurzelstock und Blüten enthalten einen Süßstoff, weshalb die Pflanze gern von Gämsen, Hirschen und Ziegen gefressen wird (Volksnamen: Hirschwurz, Zigerchrut). Die Sennen verwenden das Kraut zum Würzen des Kräuterkäses. Da die Pflanze von Gämsen so gerne gefressen wird und diese schwindelfrei sind, erhofften sich zumindest Gämsjäger, Wilderer und Dachdecker vom Verzehr der Wurzel Schwindelfreiheit. Sie sollte darüber hinaus sogar noch kugelsicher machen, wenn sie an einem Freitag bei Neumond und vor Sonnenaufgang gegraben würde. Als Mittel gegen Schlaflosigkeit müsse sie bei zunehmendem, gegen Schlafsucht bei abnehmendem Mond gegraben werden.

Draba aizoides (Immergrünes Felsenblümchen)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Gehört zum Grundstock der nivalen Flora und ist an extreme Standorte ausgezeichnet angepasst: immergrüne, ledrige Blätter; die im Herbst vorgebildeten Blüten können auch ohne Schneeschutz überwintern; bei schlechtem Wetter Selbstbestäubung möglich; Früchte reifen erst im Winter nach (Wintersteher).

Drosera (Sonnentau-Arten)

Droseraceae (Sonnentaugewächse)

„Fleischfressende“ (karnivore) Pflanzen. Der Tierfang dient vor allem der zusätzlichen Gewinnung von Stickstoffverbindungen auf nährsalzarmen Böden. Die Fangblätter sind am Rand mit langgestielten, durch Eiweißstoffe reizbaren Drüsenzotten (Tentakeln) besetzt. Diese scheiden an der Spitze einen zähflüssigen, glänzenden (Name Sonnentau!), duftenden Tropfen ab, der unter anderem Eiweiß spaltende Enzyme und Ameisensäure enthält. In der Blattmitte befinden sich kurzstielige Verdauungsdrüsen. Winzige Insekten, z.B. kleine Mücken, werden vom Fangschleim festgehalten. Die gereizten Tentakeln neigen sich zur Blattmitte hin und das Blatt beginnt sich einzukrümmen. Nach mehreren Tagen ist die Verdauung beendet und die Blätter krümmen sich zurück. Nur der Chitinpanzer wird nicht verdaut. Die Gattung hat ihre Hauptverbreitung in Südost-Australien, wo sogar halbrauchig kletternde Arten vorkommen. Wird arzneilich als Bestandteil von Hustenmitteln verwendet, wobei der Bedarf vor allem durch Importe gedeckt wird. In der Volksmedizin als Saft gegen Warzen, Asthma und als Aphrodisiakum für Haustiere („Bullenkraut“) angewandt.

Dryas octopetala (Silberwurz)

Rosaceae (Rosengewächse)

Der markanteste Typus eines „Spalierstrauches“. Kann bis 100 Jahre alt werden, Jahresringe oft nur 0,1 Millimeter breit. Weißfilzige Behaarung der Blattunterseite als Transpirationsschutz für die außerdem nach innen verlagerten Spaltöffnungen. Trieb- und Blütenknospen werden schon in der vorhergehenden Vegetationsperiode angelegt. Hat Wurzelknöllchen mit Luftstickstoff bindenden Actinomyceten und einen symbiotischen Wurzelpilz, der bei der Wasseraufnahme hilft. Oft ausgezeichnet fossil erhalten; Blüten, Früchtchen und Pollen haben in eiszeitlichen Tonablagerungen zigtausende von Jahren überstanden. War mit Ausklingen der Eiszeit über ganz Deutschland verbreitet (Nachweis über Pollenanalysen), danach wurde diese Zeit Dryas-Zeit (Silberwurzzeit) genannt. Bildet heute z.B. in Nordschweden zusammen mit Moosen und Flechten die Hauptvegetation der Tundra. Oft mit den Flüssen herabgeschwemmt. Wurde im 16. Jahrhundert Chamaedrys genannt, bedeutet Zwergeiche; von den griechischen Worten chamei (= zwergartig) und drys (= Eiche); die Blättchen sind am Rand eichenähnlich eingekerbt. Carl von Linné gab ihr im 19. Jahrhundert den Gattungsnamen *Dryas*; lateinisch *octopetala* (= achtblättrig; meistens acht weiße Blütenblätter). Hilft laut Kräuterpfarrer Künzle gegen Schlaganfall.

E



Euphrasia (Augentrost-Arten)

Empetrum nigrum (Schwarze Krähenbeere)

Empetraceae (Krähenbeerengewächse)

Wird über 80 Jahre alt. Blattrand umgerollt, so dass die unterseitigen Spaltöffnungen nur durch einen schmalen Spalt mit der Außenluft in Verbindung stehen. Dies ist wohl eher eine Anpassung an Mineralsalzarmut des Bodens (wegen beschränkter osmotischer Variabilität?) als an Trockenheit. Legt Blüten schon im Spätsommer für das kommende Jahr an. Der Name bezieht sich auf die Verdauungsverbreitung durch Krähen und andere Vögel. Früchte schmecken säuerlich bitter und wirken wegen ihres Gehaltes an Andrometoxin leicht berauschend und Schwindel erregend, Pflanze wird auch Rauschbeere genannt. In der Volksmedizin wurden Beeren wegen ihres hohen Gehaltes an Vitamin C gegen Skorbut und dank ihres Gerbstoffgehaltes gegen Durchfall verwendet. Die Früchte sind roh und gekocht essbar und werden vor allem in Nord-

europa (dort nördliche Stammart mit größeren und aromatisch schmeckenden Beeren) in Mengen verzehrt, besonders nach Frost. Die Lappen lassen sie in Milch einfrieren als Vorrat für den Winter, die Inuit essen sie als Delikatesse vermischt mit breiartig zerschlagener Dorschleber, in Island bewahrt man sie in saurer Milch auf oder trinkt den Fruchtsaft und auf Grönland verzehrt man sie mit Seehundspeck vermenget. In Norwegen bereitete man im Mittelalter Wein daraus.

Equisetum (Schachtelhalm-Arten)

Equisetaceae (Schachtelhalmgewächse)

Der Name Schachtelhalm rührt daher, dass man die Sprossachse aus der von den Blättern gebildeten Scheide herausziehen und wieder zurückstecken kann. Rhizome werden bis sechs Meter lang. Vermehrung durch Ausläufer und sogar durch einzelne, zerhackte Sprosstücke. Pflanze enthält bis zu sieben Prozent Kieselsäure. Arzneilich werden die unfruchtbaren Sommerwedel des Acker-Schachtelhalms (*E. arvense*) als harntreibendes Mittel verwendet, bei Rheuma, Entzündungen, Nierenleiden, Harngrieß; früher auch bei TBC. Nach Kneipp sehr zusammenziehende Kraft, reinigt Blut, Magen, Nieren und Blase, auch äußerlich reinigend und zusammenziehend bei Ausschlag und Wunden. Der alte Volksname Zinnkraut bzw. Scheuerkraut weist auf seine frühere Verwendung zum Scheuern von Pfannen hin.

Erigeron (Berufkraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Der deutsche Name kommt von berufen (= beschreiben). Der Name verweist auf die Vorstellung, die Pflanze würde gegen das „Berufen“ durch Hexen und Zauberer schützen. Dort wo man Krankheiten als Folge der Berufung seitens böser Leute annahm, wurden Waschungen oder Räucherungen mit so genannten Berufkräutern

oder Berufskräutern vorgenommen, unter denen auch die Gattung *Erigeron* gebräuchlich war. Besonders kleinen Kindern legte man es in die Wiege, es sollte aber auch vor Wetterschäden bewahren und das Vieh vor Hexen schützen. Dazu mischte man es unter das Futter, gab es in das Trinkwasser oder steckte es in die Stalltür. Der botanische Name stammt aus dem Griechischen: *eri* (= früh) und *geron* (= Greis). Er bezieht sich auf die bald nach der Blüte erscheinenden weißen Haare der Früchte.

Eritrichium nanum (Himmelsherold)

Boraginaceae (Raubblattgewächse)

Blüten mit feinem, primelähnlichem Duft. Selten, zwischen 2500 und 3390 Metern auf kalkarmem Gestein. In Europa einzige Art der Gattung, Ursprung wohl in Asien. Das lückige Vorkommen in den Alpen lässt darauf schließen, dass die Art das Gebiet schon vor den letzten Eiszeiten besiedelte und diese auf den eisfreien Gipfeln als Nunatakkerpflanze überdauert hat. Ausgesprochen hochalpine Nivalpflanze: Hat Pfahlwurzel und Polsterwuchs, zottiger Haarmantel schützt vor Verdunstung. Wird bis 30 Jahre alt.

Eryngium alpinum (Alpen-Mannstreu)

Apiaceae (Doldenblütler)

Doldengewächs im Gewand einer Distel. Schönes Beispiel für extrafloralen Schauapparat: amethystfarbene Hochblätter. Dornige Blütenhülle schließt sich bei Nässe und Dunkelheit und wehrt Schnecken, Raupen und das Weidevieh ab. Der Gattungsname Mannstreu soll von der Verwendung des nahe verwandten Feld-Mannstreu (*E. campestre*) als Aphrodisiakum und Liebeszauberwurzel herrühren.

Euphorbia (Wolfsmilch-Arten)

Euphorbiaceae (Wolfsmilchgewächse)

Gattung umfasst weltweit etwa 2000 Arten, auch kaktéenähnliche. Alle Wolfsmilch-Arten enthalten Milchsafte, der unter Druck steht und bei Verletzung sofort austritt, Funktion: Wundverschluss und Fraßschutz. Die meisten Arten durch hautreizende Diterpenester im Milchsafte stark, eventuell sogar tödlich giftig. Werden vom Vieh gemieden, doch sind Vergiftungen durch Heu möglich. Der Milchsafte wird gelegentlich als Mittel gegen Warzen verwendet, doch sollte man wegen der Giftigkeit davon unbedingt Abstand nehmen, zumal eine entsprechende Wirkung ohnehin umstritten ist.

Euphorbia cyparissias (Zypressen-Wolfsmilch)

Euphorbiaceae (Wolfsmilchgewächse)

Oft missgebildet (mit kleinen ovalen statt linealen Blättern) durch Infektion mit dem Erbsenrostpilz (*Uromyces pisi*).

Euphrasia (Augentrost-Arten)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Halbschmarotzer, der mit Hilfe von Saugwurzeln dem Xylem der Wirtswurzeln Wasser und Nährsalze entzieht. Können im Gegensatz zu anderen Halbschmarotzern auch leben ohne zu parasitieren. Samen keimen nur im chemischen Einflussbereich des Wirts. Kann bei Massenaufreten den Weideertrag und damit die Milchleistung beträchtlich mindern, hat deshalb auch Volksnamen wie Woaddieb und Millidiab. Der botanische Name kommt vom griechischen Wort *euphrosie* (= Freude, Frohsinn). Abkochungen des Krautes werden in der Volksmedizin bei Augenleiden angewandt. Der Gebrauch geht auf die mittelalterliche Signaturrenlehre zurück (die Blüten ähneln Augen und Wimpern). Da tatsächlich eine gewisse entzündungshemmende Wirkung vorliegt, war die Augenähnlichkeit vermutlich Merkhilfe für die Verwendung.

F



Filipendula ulmaria (Echtes Mädesüß)

Fagus sylvatica (Rot-Buche)

Fagaceae (Buchengewächse)

Wird maximal 44 Meter hoch, über 300 (angeblich bis 900) Jahre alt und bis zwei Meter dick. Krone eines Baumes kann bis zu 450 Quadratmeter bedecken. Nüsse enthalten 25 Prozent fettes Öl, daraus wurde früher Speiseöl gewonnen. Schwerkraftverbreitung als „Plumpsfrüchte“ und Speicherverbreitung durch Eichhörnchen und Eichelhäher. Bucheckern enthalten unter anderem Blausäure-Glykoside und können deshalb in größerer Menge (z.B. bei mehr als 50

Samen) zu Vergiftungen führen. Früher wichtig für die Schweinemast. Holz vielseitig verwendbar, besonders als Brennholz, Rohstoff für die Zelluloseindustrie und Möbelholz; da es ziemlich „arbeitet“, wird es meist gedämpft, wodurch es rötlicher wird. Früher zur Gewinnung von Holzessig und zur Herstellung von Holzgeist (= Methanol) verwendet. Die an Pottasche (Kaliumcarbonat) reiche Asche wurde früher für die Waschlauge benutzt. Eine sehr frühe Verwendung des Holzes ist die Anfertigung von Schreibtäfelchen (Buchdruck!), auf die unser Wort „Buch“ zurückgeht. Die weit verbreitete Vorstellung der geringeren Blitzanfälligkeit (... doch die Buchen sollst du suchen) ist falsch. Die Einschläge in der Buche werden wegen der glatten Rinde besser abgeleitet als durch die raue Borke der Eiche und hinterlassen daher kaum Spuren.

Filipendula ulmaria (Echtes Mädesüß)

Rosaceae (Rosengewächse)

Die Blüten haben starken Honigduft, mandelartig. Der deutsche Name kommt vermutlich vom althochdeutschen „met“; die Blätter wurden dem Met genannten, bierähnlichen Honiggetränk beigemischt. In England noch heute zum Süßen von Met, Wein und Bier verwendet. Andere Namensdeutungen: Nach der Mahd auf Flächen mit Mädesüß duftet das Heu sehr süß, außerdem sollen früher junge Mädchen die Blüten in den Ausschnitt gesteckt haben. Ist fiebersenkend, entzündungshemmend und entwässernd. Volksmedizinisch gegen Gicht und Rheuma angewendet. Wegen des Gehaltes an Salicylsäure als Kopfschmerztee zu empfehlen, wird verwendet wie Aspirin (das Acetylsalicylsäure enthält) – bei Erkältungen, Grippe, Gliederreißen, Gicht, Nieren- und Blasenbeschwerden, Blasensteinen, Arteriosklerose, Schlaflosigkeit und gegen Durchfall. Junge Triebe und Wurzeln sind als Gemüse geeignet. Zum Aromatisieren von Gelees und Getränken und für Duftsträuße. Beliebtes Streukraut zur Luftverbesserung in Räumen. Gilt als eine der heiligen Pflanzen der Druiden.

G

Fragaria vesca (Wald-Erdbeere)

Rosaceae (Rosengewächse)

Bestäubung durch Kerbtiere. Früchte enthalten bis zehn Prozent Zucker, außerdem in 100 Gramm Früchten 60 Milligramm Vitamin C. Medizinisch angewendet gegen Gicht, Rheuma, Koliken, Ruhr, Geschwüre und Frostbeulen, für die Leber, zudem guter Kindertee. Gartenerdbeeren sind durch Kreuzungen mit amerikanischen Arten entstanden. Wald-Erdbeeren gelten in manchen Gegenden als gesund für Männer und schlecht für Frauen, so bedeutet ein schweizerisches Sprichwort: „Die Erdbeeren helfen einem Mann aufs Ross und dem Weibervolk unter den Boden“.

Frangula alnus (Gewöhnlicher Faulbaum)

Rhamnaceae (Kreuzdorngewächse)

Name kommt vom fauligen Geruch der Borke. Alle Teile sind durch Anthrachinonglykoside giftig. Unreife Früchte führen zu Brechdurchfall. „Faulbaumrinde“ ist ein altbekanntes, auch heute noch arzneilich viel verwendetes, dickdarmwirksames Abführmittel, Vorsicht bei Überdosierung. Holz früher zu Schießpulverkohle verarbeitet, daher auch der Name Pulverholz.



Gentiana lutea (Gelber Enzian)

Galium verum (Echtes Labkraut)

Rubiaceae (Rötegewächse)

Psychotherapeutikum wie Johanniskraut bei Nervosität und Depression. Wie G. mollugo früher zur Gerinnung von Milch verwendet. Bei der Herstellung des englischen Chesterkäses dient es als Hilfsmittel für die kräftige Färbung und ist verantwortlich für den besonderen Geschmack. In Schottland wird diese Art noch heute als Färbemittel verwendet; Wurzeln färben rot, Blüten gelb. Wächst auf edlen, Glück bringenden Plätzen. Magisches Schutzmittel für Frauen und Kinder, Heilmittel gegen Epilepsie, besonders wenn durch unheilige Einflüsse verursacht, Schutzengel stärkend.

F G

Gentiana (Enzian-Arten)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Die Gattung umfasst weltweit 300 bis 400 Arten, vorwiegend in den Gebirgen der nördlich gemäßigten Zonen, aber auch in den Anden, fehlt in Afrika. In Mitteleuropa etwa 35 Arten, meist in den Alpen. Typisch für die Enziane sind die gegenständigen Blätter. Bei den meisten Arten schließen sich die Blüten bei bewölktem Himmel und kühler Luft, auch bei Erschütterungen durch Hagel, Regen und starken Wind.

Gentiana acaulis (= kochiana) (Koch-Enzian, Stängelloser Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Die Blätter dienen durch nach innen geneigte Rinnen als Wassersammler. Zugwurzeln halten die Rosette immer wieder dicht am Boden. Blüten werden bereits im September angelegt. Kronröhre innen mit auffälligen olivgrünen Tüpfelsaftmalen auf hellem Grund, die im durchscheinenden Licht besonders gut sichtbar sind (bei *Gentiana clusii* fehlen sie). Blütenkrone dient als Windfang. Wächst auf sauren Böden und bildet zusammen mit dem *Clusius-Enzian* (*G. clusii*) auf Kalk ein vikariierendes Artenpaar.

Gentiana asclepiadea (Schwalbenwurz-Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Der Name bezieht sich auf die Ähnlichkeit seiner Blätter mit der Schwalbenwurz (*Vincetoxicum hirundinaria*). Die ganze Pflanze, besonders die Wurzel, enthält wie alle Enziane bittere Glykoside und wurde medizinisch verwendet. In der Volksheilkunde schrieb man ihm Heilkraft gegen Tollwut zu und gebrauchte ihn bei Hundebiss (Bitzwurzen), in der Tierheilkunde als Mittel gegen Klauenkrankungen (Kloawurz). Als Zauberkraut mit dem Namen Dorant sollte er vor

Hexen schützen. Weitere Volksnamen sind Blaue Kreuzwurz (nach den kreuzgegenständigen Blättern), Geißleitern (nach den leiterförmigen Schattenblättern), Herbst-Enzian und Hirschbrunft-Enzian (nach seiner späten Blütezeit).

Gentiana clusii (Clusius-Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Vorkommen in den Alpen, Karpaten und im Schwarzwald, als Eiszeitrelikt in den oberbayerischen Mooren und Heidewiesen des Alpenvorlandes. Wächst auf Kalk und bildet zusammen mit dem Koch-Enzian (*G. acaulis*) auf sauren Böden ein vikariierendes Artenpaar, das früher zu einer Art zusammengefasst wurde. Blütenfarbe kann variieren, außer azurblau auch weiß, violett, gelblich, himmelblau und blauweiß gestreift, auch gefüllte Blüten. Der botanische Artnamen geht auf Charles Écluse (1526–1609), latinisiert „Clusius“ zurück, der Botanikprofessor in Leiden und Wien war, viele neue Arten beschrieben hat und dem zu Ehren eine Reihe von Alpenpflanzen benannt wurde.

Gentiana lutea (Gelber Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Wächst sehr langsam, blüht erst mit zehn Jahren, kann aber 40 bis 60 Jahre alt werden. Blüten im Vergleich zu anderen Enzian-Arten sehr einfach gebaut, Nektar wird offen dargeboten, deshalb Bestäubung durch viele verschiedene Insekten möglich. Die miteinander verwachsenen Blattscheiden bilden Zisternen. Bis zu einem Meter lange Speicherwurzel fleischig verdickt, reich an Zuckern (z.B. Gentiobiose) und an wertvollen Bitterstoffen (Gentianopicrin und Amarogentin), letztere sind Schutz vor Tierfraß. Arzneilich als Bittermittel, z.B. appetitanregender „Magenbitter“ und für Schnaps. Zur Herstellung des Enzianschnapses wird vor allem diese Art verwendet (seltener die anderen hochwüchsigen Arten, z.B. *G. punctata*) und auch gezielt angebaut, da sie von allen Enzian-Arten den stärksten Gehalt an Bitterstoffen hat. Schmeckt noch in einer wäss-

rigen Verdünnung von 1:200 000 deutlich bitter, die Homöopathie arbeitet mit ähnlicher Verdünnung. In der Volksmedizin gegen Fieber, Gicht, Hypochondrie, Malaria, Darmparasiten und Alkoholismus verwendet.

Gentiana nivalis (Schnee-Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Eine der wenigen einjährigen Pflanzen der alpinen Stufe, wächst bis 3000 Meter, sehr zierlich. Blüten gegenüber Sonnenbestrahlung sehr empfindlich, können sich je nach Bewölkung innerhalb einer Stunde mehrmals öffnen und schließen. Samen extrem leicht (0,000015 Gramm) und dadurch sehr gut flugfähig.

Gentiana purpurea (Purpur-Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Die Blüten besitzen feinen Rosenduft und werden von Hummeln bestäubt. Die winzigen Samen wiegen nur 0,00048 Gramm, Windverbreitung. Die Wurzel gilt als die beste für Erzeugung von Enzianschnaps.

Gentiana verna (Frühlings-Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Bildet zuweilen bis zu acht Quadratdezimeter große, tiefblaue Flecken, die aus einer zusammenhängenden Kolonie bestehen. Die Blütenfarbe kann stark variieren, auch hellblaue, lila, reinweiße und dunkelviolette Formen kommen vor. Blüht nach der Mahd im Herbst oft noch ein zweites Mal mit wesentlich kleineren Blüten. Sehr ähnlich ist der Bayerische Enzian (*G. bavarica*), der statt einer Blattrosette verlängerte, dachziegelartig beblätterte Triebe besitzt und sauerere Standorte bevorzugt. Die Bauern haben ihm viele Namen gegeben, wie z.B. Schusternagerl oder Himmelsstern. Wer an ihm

riecht, soll Sommersprossen bekommen (daher der Name Rossmücken), auf keinen Fall dürfe man ihn ins Haus bringen, weil er den Blitz anziehe (Blitznägele, Hausanbrenner).

Gentianella ciliata (Gefranster Enzian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Erhöht die Anlockung von Hummeln und Tagfaltern durch Veilchenduft, starke UV-Reflexion und gefranste Kronblätter.

Gentianella germanica (Deutscher Fransenezian)

Gentianaceae (Enziangewächse)

Besteht aus mehreren Unterarten, teils Sommerformen (blühen im Sommer, oft hochwüchsig), teils Herbstformen (Herbstenziane, büschelig und niedrig wegen Anpassung an die Mahd).

Geum montanum (Berg-Nelkenwurz)

Rosaceae (Rosengewächse)

Der Wurzelstock enthält Eugenol (Nelkenöl) und Gerbstoffe, früher Gewürznelkenersatz wie Echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*). Auch Blätter enthalten Gerbstoffe, früher offizinell verwendet. In der Volksheilkunde gegen Ruhr und Blutharnen, daher Volksname Ruhrwurz und Trüebchrut. Nach den haarigen Fruchtschöpfen heißt sie auch Petersbart.



Geum reptans (Kriechende Nelkenwurz)

Rosaceae (Rosengewächse)

Spezialist für Schutthalden, Schuttwanderer mit kräftigem Wurzelstock und bis einen Meter langen Ausläufern. Als Schutz gegen Steinschlag dienen die abgestorbenen Blattbasen, die erhalten bleiben und wie ein Kissen die inneren, lebenden Teile vor Verletzung schützen. Die prächtigen Blüten wachsen während des Blühens noch weiter. Hat seidig behaarte Fruchterücke ähnlich wie Silberwurz und Küchenschelle.

Globularia (Kugelblumen-Arten)

Globulariaceae (Kugelblumengewächse)

Die kleine Gattung umfasst 24 Arten, Vorkommen von Kanarischen Inseln über Vorderasien bis Somalia. Blühen mit einer Ausnahme (gelb) alle blau. Das Kraut hat einen bitteren Geschmack und wird vom Weidevieh gemieden. Es enthält – neben einer Reihe anderer Glykoside – das chemisch noch unerforschte Glykosid Globularin, das für giftige Nebenwirkungen verantwortlich gemacht wird. Enthält auch Zimtsäure und Mannit. Außerdem kommt Aucubin vor, das das Schwarzwerden beim Trocknen der Pflanze bewirkt.

Globularia cordifolia (Herzblättrige Kugelblume)

Globulariaceae (Kugelblumengewächse)

Die Blätter sind vorne eingekerbt (herzförmig). Die Art ist von der Adria über die Poebene bis nahe an die Schneegrenze unserer Alpen eingewandert. Bildet als Spalierstrauch ein tepichartiges Geflecht, das wie eine Reuse den vom Felsen herabrieselnden Humus sammelt. Vermutlich eine recht „junge“ Art, die erst nach den Eiszeiten entstanden ist.

Globularia nudicaulis (Nacktstänglige Kugelblume)

Globulariaceae (Kugelblumengewächse)

Die Blüten sind in großer Zahl zu einem kugeligen Köpfchen vereinigt, dadurch bessere Schauwirkung für Bestäuber. Blumenkronröhre ist so eng, dass nur Falter mit ihren dünnen Rüsseln den Nektar erreichen.

Gymnadenia conopsea (Gewöhnliche Mücken-Händelwurz)

Orchidaceae (Orchideen)

Der reichlich vorhandene Nektar im langen Sporn ist im Gegenlicht sichtbar. Sporneingang weniger als einen Millimeter weit, Nektar daher nur Tagfaltern zugänglich. Samengewicht wie bei übrigen Orchideen sehr niedrig (0,008 Milligramm). Name: Knollen sind zweispaltig mit handförmig geteilten, kurzen Lappen.

Gypsophila repens (Kriechendes Gipskraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Schuttdecker: Von der kräftigen Pfahlwurzel entspringen zahlreiche, oft verholzte Zweige, die sich nach dem Abfallen der Blätter bewurzeln und zu liegenden Wurzelstöcken werden. Von ihnen erheben sich die aufrechten, zarten Triebe mit den duftigen Blüten. Obwohl die Einzelblüten klein sind, wirkt ihre große Fülle auf Insekten anziehend. Ist Wintersteher, Samen reifen und keimen noch auf 2300 Metern. Der Name Gipskraut rührt daher, dass die Art auch auf Gipsstein wächst. Das verwandte Schleierkraut (*G. paniculata*) wurde medizinisch verwendet (Auszüge sind auswurfördernd und harntreibend), heute oft in Blumensträußen. Die Wurzeln der verschiedenen Arten der Gattung enthalten reichlich Saponine, die früher als Feinwaschmittel, speziell für Wolle, verwendet wurden.

H



Helianthemum
(Sonnenröschen-Arten)

Hedysarum hedysaroides (Alpen-Süßklee)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Pfahlwurzel oft meterlang. Frucht ist eine Gliederhülse, die sich nicht öffnet, sondern in ihre abgeschnürten Einzelteile zerfällt. Wurzelknöllchen mit stickstoffbindenden Bakterien. Eine der wertvollsten Alpenfutterpflanzen mit hohem Eiweiß- und Fettgehalt. Obwohl leicht bitter, wird er gerne vom Vieh gefressen, erträgt jedoch starke Beweidung schlecht; besser eignet er sich zur Heugewinnung.

Helianthemum (Sonnenröschen-Arten)

Cistaceae (Zistrosengewächse)

Der deutsche Name kommt von der Eigenschaft der Blüten, sich nach der Sonne auszurichten, der botanische Name von den griechischen Worten helios (= Sonne) und anthemos (= Blüte). Die Blüten schließen sich bei Dunkelheit und Nässe und sind nur bei Temperaturen über 20 Grad Celsius geöffnet. Sie sind nektarlos, bie-

ten aber eiweißhaltige Pollen (Pollenpflanze). Lebensdauer der Blüten nur ein Tag. Kronblätter mit starker UV-Reflexion, daher für Bienen gut sichtbar. Gehören zu der vorwiegend im Mediterrangebiet beheimateten Familie der Zistrosengewächse, die sich durch aromatisch duftende Harze auszeichnen. Einige Arten besiedelten schon die späteiszeitlichen Tundren. Die Laubblätter färben sich im Winter an schneefreien Standorten leuchtend rot durch die Ansammlung von Anthocyanen (Farbstoffen), die aus den Assimilaten gebildet werden, wenn die Temperaturen für die Umwandlung in Stärke nicht mehr reichen.

Helleborus niger (Christrose, Schwarze Nieswurz, Schneerose)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Winterblühende Heilpflanze, als Heilmittel auch für den Winter eines Lebens – wichtiges Herzmittel bei älteren Menschen. Stark giftig durch Saponine und Protoanemonin. Das intensiv bittere Diglykosid Helleborin aus der Digitalisgruppe ist stark herzwirksam. In der Volksmedizin heißt es

davon: Drei Tropfen machen rot, zehn Tropfen machen tot. Bei Vergiftungen treten Schwindel, Schluckbeschwerden, Durchfall und schließlich Kreislaufzusammenbruch auf. Giftwirkung war schon im Altertum bekannt; der Name stammt vom griechischen Wort *helein* (= töten). So wird berichtet, dass Solon im Jahre 600 v. Chr. als Kriegslist einen Bach mit zerkleinerten Helleborus-Rhizomen vergiftete und damit den Feind, der aus dem Bach trank, kampfunfähig machte. Die in Wein gekochte Wurzel galt als verlässliches Mittel gegen Geisteskrankheiten. Die Volksheilkunde verwendet sie heute noch als Brech- und Abführmittel sowie gegen Wassersucht und Harnverhalten, wegen des hohen Giftgehalts ist davon jedoch abzuraten. Das gepulverte Rhizom verursacht heftiges Niesen, war Bestandteil des „Schneeberger Schnupftabaks“. Schwermütige Menschen sollten eine Wurzel als Talisman bei sich tragen. Galt wegen ihrer Blüte zur „Heiligen Zeit“ (= Christfest) als heilig. Man schrieb ihr besondere Kräfte zu, z.B. böse Geister auszutreiben bzw. die Pest zu heilen. Weitere Volksnamen z.B. Schneebleamal, Märzenkaibl, Krätzenblum.

Herniaria glabra (Kahles Bruchkraut)

Illecebraceae (Nagelkrautgewächse)

Hat entkrampfende Wirkung auf die Harnwege. Tee bei Blasenentzündung, Nierensteinen und Prostataleiden; frisch verwenden.

Hieracium (Habichtskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Etwa 750 verschiedene Arten sind bisher in Europa gefunden worden, viele Unterarten. Schwierig zu bestimmen, eine der formenreichsten und kritischsten Gattungen unseres Pflanzenreichs. Zusätzlich bastardisieren manche Arten miteinander. Das griechische Wort *hierax* bedeutet Habicht und bezieht sich vermutlich auf die Fiederung der Zungenblüten an ihrem Ende, die Habichtschwingen ähneln.

Hieracium aurantiacum (Orangerotes Habichtskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Die orangeroten Blüten werden mit Vorliebe von ähnlich gefärbten Schmetterlingen besucht, vor allem vom Kleinen Fuchs, dem Dukatenfalter und dem Perlmutterfalter; evtl. aus Tarnungsgründen.

Hieracium pilosella (Mäuseohr, Kleines Habichtskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Blätter unterseits weißfilzig, ähneln Mäuseohren. Bei Trockenheit erfolgt Einrollung, wobei die weiße, Licht reflektierende Unterseite (geringere Erwärmung) nach außen weist. In Hildegard-Medizin zur Schärfung der Gedanken, Stärkung der Sehkraft, bei Blutarmut. Auch als Schnupftabak.

Hieracium villosum (Zottiges Habichtskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Stark zottige, weißliche Behaarung. Das dichte Haarkleid schützt vor intensiver Sonneneinstrahlung und schafft einen unbewegten Luftmantel, der die Verdunstung herabsetzt, eine Anpassung an die Trockenheit seines Standorts.

Horminum pyrenaicum (Drachemmaul)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Einzige Art ihrer Gattung. Obwohl sie mit Artnamen *pyrenaicum* heißt, ist sie vermutlich nicht in den Pyrenäen, sondern in den Alpen entstanden. Geringe Variation und geographische Verbreitung lassen auf hohes Alter schließen. Der Nektar wird von einer ungewöhnlich großen Honigdrüse derart reichlich abgesondert, dass er den unteren Teil der Blumenkrone füllt. Wird als Heilkraut ähnlich wie der Salbei verwendet.

Hypericum perforatum (Tüpfel-Johanniskraut)

Clusiaceae (Johanniskrautgewächse)

Blätter durch zahlreiche Ölbehälter punktiert (durchscheinend, wie perforiert bzw. getüpfelt). Im Wallis bis 2000 Meter. Wertvolle und vielseitige Heilpflanze. Enthält ätherische Öle, Gerbstoffe und das blutrote Hypericin. Bei Aufnahme größerer Mengen photosensibilisierend, es kann im Licht zu brandblasenähnlichen Hauterkrankungen kommen („Lichtkrankheit“ bei Pferden). Noch heute eines der wichtigsten Psychopharmaka, vor allem bei Altersdepressionen, während der Behandlung sollte man die pralle Sonne meiden. Früher als Mittel bei Stichwunden verwendet (Signaturenlehre: Öldrüsen = Stiche), rotes Öl aus Blüten und Blättern für innerliche und äußerliche Wundheilung, entzündungshemmend. Kann als Öl angesetzt auch zum Salat verwendet werden. Viele Bräuche sind mit dieser Pflanze verbunden, darunter besondere Riten mit dem Johannistag am 24. Juni, um den herum es zu blühen anfängt. Rein weißmagische Pflanze, bekanntestes Mittel zum Schutz gegen Blitz und Hagel und Zauberei. Zum Durchschauen schwarzmagischen Blendwerks, wächst auf guten, segensreichen Plätzen.

Hypochaeris uniflora (Einköpfiges Ferkelkraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Hat bis zu 200 Einzelblüten, ausschließlich Zungenblüten. Der botanische Name kommt vom griechischen Wort *choiros* (= Ferkel). Nicht nur Ferkel finden die Pflanze wohlschmeckend; junge Pflanzen werden auch gerne als Salat und Spinat verwendet.





Impatiens noli-tangere
(Großes Springkraut,
Rühr-mich-nicht-an)

Impatiens noli-tangere (Großes Springkraut, Rühr-mich-nicht-an)

Balsaminaceae (Springkrautgewächse)

Name: Kapseln sind durch Zellsaftdruck gespannt und reißen bei Berührung an vorgebildeten Nähten blitzschnell auf; aus dem Lateinischen: *impatiens* (= ungeduldig) und *noli-tangere* (= rühre nicht an). Dabei werden die Samen bis über drei Meter fortgeschleudert (Explosionsfrüchte). Bei den eingebürgerten Arten *I. parviflora* (Kleinblütiges S.) und *I. glandulifera* (Indisches S.) Streuweiten von 3,4 bzw. 6,3 Metern. Blattrand mit Wasserspalten, an denen vor allem morgens tauartige Tropfen zu finden sind (Guttation). Alle Arten der Gattung (weltweit etwa 500) im frischen Zustand schwach giftig.

Isatis tinctoria (Färberwaid)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Neubürger seit dem 13. Jahrhundert (Kulturflüchter), Heimat Westasien. Früchte sind Flügelflieger, Anpassung an die Steppenwinde des östlichen Mittelmeergebietes. Zweijährig. Heilwirkung für Geschwüre und Entzündungen, zum Blutstillen. Die Blätter enthalten das farblose Glykosid Indican, das enzymatisch in Zucker und Indoxyl gespalten und zu Indigo oxidiert wird (Fermentation). Seit dem Altertum kultiviert. Älteste schriftliche Überlieferung der Verwendung von Caesar: berichtet, dass sich die Bretonen mit Waid die Haut blau gefärbt hätten, um dadurch in der Schlacht ein schreckhaftes, wildes Aussehen zu bekommen. In Deutschland seit dem neunten Jahrhundert angebaut. Bis etwa ins 16. Jahrhundert sehr wichtig für Herstellung von blauem Leinen. Dann durch die Einfuhr von Indigo aus dem tropischen Schmetterlingsblütler *Indigofera tinctoria* zurückgedrängt. Seit der synthetischen Herstellung von Indigo im Jahr 1880 ist auch der natürliche Indigo fast ganz vom Markt verschwunden.

Juniperus communis (Gemeiner Wacholder)

Cupressaceae (Zypressengewächse)

Wird bis drei Meter hoch (selten bis zwölf Meter) und angeblich bis 2000 Jahre alt. Wurzelpilz. In den Alpen oft die Unterart *Juniperus communis* ssp. *sibirica* bzw. *alpina* (Sibirischer oder Alpen-Wachholder). Der deutsche Name stammt von den altdeutschen Worten *wauhal* (= lebensfrisch, munter) und *Der* (= Baum); der Strauch ist immergrün. Die „Wacholderbeeren“ sind eigentlich Beerenzapfen aus fleischigen und verwichenen Samenschuppen, werden erst im dritten Jahr nach der Bestäubung reif. Schwach giftig. Verdauungsverbreitung durch Wacholderdrosseln, Amseln, Birkhühner usw. „Wacholderbeeren“ enthalten ätherische Öle, vor allem Pinen und Terpinol, Harz und Zucker; werden arzneilich als wassertreibendes Mittel verwendet (Vorsicht bei Überdosierung und Schwangerschaft). Früher auch äußerlich gegen Hautflechte usw. angewendet. Verzehr von wenigen „Beeren“ in der Regel unbedenklich, doch kann es bei Überdosierung zu Reizungen der Niere kommen. Beliebtes Gewürz, z.B. für Sauerkraut, es sollten nicht mehr als drei „Beeren“ pro Portion verwendet werden. Auch für Wacholderschnaps (z.B. Gin, Genever, Köhm). Wacholderzweige werden mit Buchen- und Birnenholz zum Selchen von Speck und Fleisch verwendet. Gilt neben der Rostrotten Alpenrose (*Rhododendron ferrugineum*) als schädlichstes Alpenunkraut, da es vom Vieh nicht gefressen wird. Das Holz ist z.B. für Drechslerarbeiten und Peitschenstiele wertvoll. Räume, in denen sich jemand mit einer ansteckenden Krankheit aufhielt, wurden mit Wacholderzweigen ausgeräuchert (Schutz vor Teufel und Hexen). Als Zweig auf dem Hut soll er den Wanderer vor Müdigkeit und Wundlaufen bewahren.



Leontopodium alpinum
(Edelweiß)

Lamium (Taubnessel-Arten)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Ist eine ausgesprochene Hummelpflanze; daher der Name Taubnessel – für Bienen ungeeignet. Die Kurzrüssler bei den Hummeln beißen ein Loch in die Kronenröhre, um so an den Nektar heranzukommen. Die Blüte bleibt meist unbe bestäubt. Der botanische Name kommt aus dem Griechischen: *lamos* (= Schlund, Rachen; wegen der Blütenform). Geeignet als Heilpflanze (blutstillend und adstringierend innerlich, wundheilend und entzündungshemmend äußerlich) und für Salat, Gemüse und Saucen. Aus dem Kraut der Weißen Taubnessel wurde ein gelber Farbstoff gewonnen, dem man Zauberkraft nachsagte.

Lamium maculatum (Gefleckte Taubnessel)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Zuckerreicher Nektar, Erdhummeln beißen die Kronröhre seitlich an. Aufguss für Atemwege, gegen Harnwegerkrankungen, Hämorrhoiden, Insekten und als Augenlotion. Junge Blätter werden wie Spinat oder zu Salaten verwendet, gehören zu den gehaltvollsten Gemüsen.

Larix decidua (Europäische Lärche)

Pinaceae (Kiefern-gewächse)

Wird maximal 54 Meter hoch und 600 Jahre alt, forstwirtschaftliche Umtriebszeit 100 bis 140 Jahre. Nadeln gewöhnlich einjährig, ausnahmsweise bis zu vier Jahren überwinterungsfähig. Wurzelpilze: z.B. Lärchenröhrling und Fliegenpilz. Bildet in den Zentral- und Ostalpen die obere Baumgrenze, Vorkommen bis 2500 Meter. Eiszeiteinwanderer aus Sibirien. Schnellwüchsig, gutes Bauholz und anderes Nutzholz. Von den einheimischen Hölzern das witterungsbeständigste, deshalb gerne für Schindeln und für Feuchträume verwendet. Zuckerhaltige Ausscheidungen der Blätter früher als „Manna von Briançon“ im Gebrauch. Vor allem in Südtirol wurden die Stämme angeritzt und das heraus fließende Balsam mit zehn bis 25 Prozent Terpentinanteil aufgefangen. Das so gewonnene „Venezianische Terpentin“ (benannt nach dem Hauptumschlagplatz Venedig) war Grundlage z.B. für Ölfarben.

Lathraea squamaria (Gewöhnliche Schuppenwurz)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Fast chlorophyllfreier Vollscharotzer. Blutungs-saftscharotzer auf Baumwurzeln, vor allem Hasel. Die Samen müssen näher als einen Zentimeter an der Wirtswurzel liegen, um auskeimen zu können. Deutscher Name: Rhizom mit fleischigen, stärkereichen Schuppen. Botanischer Name: Pflanze oft weitgehend im Boden verborgen, vom griechischen Wort lathraios (= verborgen). In kühlen Jahren unterirdisch blühend. Schwach giftig durch Gehalt an Aucubin.

Leontodon hispidus (Rauer Löwenzahn)

Asteraceae (Korbblütler)

Blüten von 5 bis 15 Uhr geöffnet, im Knospenzustand nickend. Auch der botanische Gattungsname heißt Löwenzahn, wohl wegen Zähnung der Blätter. Vom Vieh gerne gefressen, wobei die Zunge der Rinder die angedrückten Blattrossetten aufnehmen kann, den zähen Blütenschaft jedoch meist stehen lässt. Wurzel enthält Inulin, wurde in Kriegs- und Notzeiten als Kaffee-Ersatz verwendet.

Leontopodium alpinum (Alpen-Edelweiß)

Asteraceae (Korbblütler)

Symbol der Alpen schlechthin, ist jedoch keine alteingesessene Alpenpflanze, sondern ein Zuwanderer aus den sibirischen Steppen und erst in der letzten Eiszeit zu uns gekommen. Name: von dichtfilziger, weißer Behaarung als UV-Schutz und/oder Verdunstungsschutz; aus dem Griechischen: leon (= Löwe) und podion (= Füßchen). Blüte: nur Scheinblüte, Schau-funktion durch die weißfilzigen Hochblätter, die eigentlichen Blüten sitzen zu vielen Hunderten inmitten des Sterns beisammen. Der blendend

weiße Schimmer auf den Hochblättern entsteht dadurch, dass tausende kleine Luftbläschen an dem vielfach durcheinander gewirkten, krausen Haar das einfallende Licht reflektieren (Signal für Honig suchende Insekten). Wintersteher. Stark gefährdet durch Pflücken und Ausgraben als „Mitbringsel“. Im Tiefland wachsende Pflanzen werden größer und erscheinen wegen der weniger dichten Behaarung grünlich. In Gärtnereien gibt es aus dem Himalaja stammende Arten, die auch im Tiefland ihre weiße Farbe behalten. Frühere Verwendung als Heilkraut, wurde mit Milch und Honig gekocht gegen Bauchschmerzen verwendet (Bauchwehbleam). Auch für Liebeszauber verwendet. Gelegentlich finden sich abnorm große Blütensterne (maximal sechs bis zwölf Zentimeter Durchmesser), die in der Sagenwelt als zauberkräftige „Edelweißkönige“ erscheinen. Bei Bergbauern viele Volksnamen wie Wollblume, Irlweiß, Almsterndl, Federweiß.

Leucanthemum vulgare (= Chrysanthemum leucanthemum) (Magerwiesen-Margerite)

Asteraceae (Korbblütler)

Der botanische Name kommt aus dem Griechischen: leukos (= weiß) und anthemos (= Blüte). Außen 20 bis 25 weiße, weibliche Zungenblüten und innen 400 bis 500 goldgelbe, zwittrige Röhrenblüten. Allergische Reaktionen nicht selten. Blätter können für Salat und Mischgemüse verwendet werden. Blüten zur Dekoration oder (in Teig getaucht) zum Frittieren geeignet.

Leucojum vernum (Frühlings-Knotenblume, Märzenbecher)

Amaryllidaceae (Narzissengewächse)

Der Name setzt sich aus zwei griechischen Worten zusammen: leukos (= weiß) und ion (= Veilchen) und bezieht sich auf den veilchenartigen Geruch. Giftig durch herzwirksame Glykoside.

Ligusticum mutellina (Alpen-Mutterwurz)

Apiaceae (Doldenblütler)

Die intensiv aromatische Wurzel wird in der Volksmedizin bei Blähungen, Verstopfungen, Leber-, Nieren- und Blasenleiden sowie bei zahlreichen Frauenerkrankungen verwendet. Der Ab-sud des Krautes gilt als magenstärkend, in der Küche frisch ähnlich wie Petersilie gebraucht, außerdem zum Würzen von Käse. Extrakt der Wurzel ist fester Bestandteil von zahlreichen Alpenlikören. Gehört zu den besten Futterpflanzen der Alpen. In jungem Zustand reich an Rohei-weiß und Fetten. Aromatisch riechend, noch im Heu balsamischer Duft. Für Vieh Nahrungs- und Heilpflanze: Fördert Milchleistung und -güte, wirkt im Darm erwärmend, hilft bei Koliken und schützt vor Erkältungen durch nasses Futter. Kommt oft in Alpensagen und Almsegensprüchen vor. Viele Volksnamen, z.B. Muttern, Mad-aun (vgl. Madautal in Lechtaler Alpen!), Mutte-li, Mutterkraut, Gamskraut, Bärenfenchel.

Lilium martagon (Türkenbund-Lilie)

Liliaceae (Liliengewächse)

Name wegen der turbanähnlichen Form der Blüten. Schädigung durch Sammler, durch Wildverbiss und durch das Lilienhähnchen, einen roten Blattkäfer. Blüten mit schwerem, süßem Duft vor allem abends und nachts, nur Nachtfalter im Schwebeflug erreichen den Nektar. In der Volksheilkunde gegen Hämorrhoiden gebraucht. In Sibirien werden die gekochten Zwiebeln gegessen. Füttert man die Kühe mit den gelben Zwiebeln, so soll davon die Butter schön gelb werden. Zahnenden Kindern hängt man die Zwiebel als Amulett um den Hals. Die Alchimisten glaubten, mit Hilfe der goldfarbenen Zwiebel unedles Metall in Gold umwandeln zu können. Hat viele Volksnamen, die sich meistens auf die gelbe Zwiebel beziehen: Goldwurz, Goldzwifl, Goldru-abn, Goldbölla, Goldapfel, Goldilge.



Linaria alpina (Alpen-Leinkraut)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Das orangegelbe Saftmal bildet zu der blauviolett-blauen Blumenkrone einen blendenden Farbkontrast. Eine Abart ohne Gaumenfleck kommt häufig in Tirol vor. Die Bestäubung kann nur durch schwere Insekten erfolgen, welche die nötige Kraft haben, das Löwenmaul zu öffnen. Da sich der Nektar im langen Sporn befindet, brauchen diese auch noch einen langen Rüssel, so dass nur langrüsselige Hummeln als Bestäuber in Frage kommen. Ist eine typische Schuttpflanze, dringt nirgends in Rasenbestände ein. Schuttüberkriecher: Von einem unterirdischen Stamm gehen bis zu 60 unbewurzelte Triebe aus, die den Grobschutt durchdringen oder dem Feinschutt lose aufliegen. Dringt im Rheingeschiebe bis an den Bodensee vor. Name: Die Blätter des gelb blühenden Gemeinen Leinkrauts (*Linaria vulgaris*) gleichen denen des Leins. Die Pflanze galt als zauberkräftig gegen das „Verschreien“ durch Hexen und Kobolde.

Linnaea borealis (Moosglöckchen)

Caprifoliaceae (Geißblattgewächse)

Zwergstrauch mit langen, fadenartigen Trieben, kann bis sechs Meter lang und 17 Jahre alt werden; die Triebe sterben hinten ab und wachsen vorne weiter. Vorkommen: in den borealen Gebieten der gesamten Nordhalbkugel. Duftet zart nach Vanille. Gattungsname nach dem schwedischen Arzt und Naturforscher Carl von Linné (1707–1778), dem großen Ordner der Tier- und Pflanzenwelt und Begründer der heute noch gültigen binären Nomenklatur. Das in Skandinavien sehr häufige Moosglöckchen war die Lieblingsblume dieses Vaters der Botanik, mit der er sich auch abbilden ließ.

Listera ovata (Großes Zweiblatt)

Orchidaceae (Orchideen)

Halbschmarotzer auf Wurzelpilz. Eine der wenigen Orchideen, die wenigstens stellenweise ungefährdet ist. Blüten ohne Sporn, Nektarabsonderung auf der rinnigen Unterlippe. Blütenstängel mit klebrigen Drüsenhaaren gegen aufkriechende Insekten. Vegetative Vermehrung durch den ungewöhnlichen Vorgang der Umbildung von Wurzeln zu Sprossen.

Lloydia serotina (Späte Faltenlilie)

Liliaceae (Liliengewächse)

Steigt von allen Liliengewächsen der Alpen am höchsten, bis 3100 Meter. Zwiebel ist von den trockenhäutigen Resten der vorjährigen Blätter fast vollständig umschlossen (Frostschutz). An rauen, windigen Standorten, wo Insektenbesuch wenig wahrscheinlich ist, sind Staubblätter und Stempel auf gleicher Höhe, so dass die Selbstbestäubung erleichtert wird.

Loiseleuria procumbens (Gämsheide)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Ist extrem widerstandsfähig gegen Winddürre und Frost: Erträgt Windstärken von 40 Metern pro Sekunde und Temperaturen von minus 30 Grad Celsius ohne Schaden, wobei die Blätter an schneefrei geblasenen Standorten rostrot werden. Lederblätter sind fast nadelförmig und am Rand umgerollt als Anpassung an verdunstungsfördernde, windexponierte Standorte. Wasseraufnahme durch Blätter möglich: unterseits zwei behaarte, schwach kutinisierte, in eine Kapillarspitze auslaufende Rinnen. Wasseraufnahme z.B. im Sommer aus dem Tauniederschlag, im Winter auch beim zeitweiligen Auftauen des Schnees bzw. der obersten Bodenschichten. Anpassung an die oft schneefreie Lage durch im Winter stark erhöhte osmotische

Werte des Zellsafts. Reichliche Fettspeicherung (elf Prozent der Trockensubstanz) als Ausgleich der Atmungsverluste (Energiereserve). Wurzelsymbiose mit Stickstoff sammelnden Pilzen. Die Blüten werden im Vorjahr angelegt, die Früchte reifen erst im Jahr nach der Blüte aus. Kann sehr alt werden, ein 56-jähriges Stämmchen mit einem Durchmesser von nur 7,6 Millimetern weist eine Jahresringbreite von nur 0,07 Millimetern auf. Bildet selbst Humusaufgaben, die 35 Zentimeter bis einen Meter mächtig werden können. Durch Fossilfunde wurde erhärtet, dass die Art vermutlich erst in der letzten Eiszeit von Amerika über Grönland und Schottland in die Alpen und von der Arktis nach Ostasien gewandert ist. Einzige Art der Gattung, wurde vermutlich schon im Tertiär gebildet. Der botanische Name kommt vom französischen Botaniker Loiseleur-Deslongchamps.

Lotus corniculatus (Gemeiner Hornklee)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Wurzelknöllchen mit Stickstoff bindenden Bakterien. Anpassung an Trockenheit: Tiefwurzler bis einen Meter. Der Name kommt vom hornförmigen Schiffchen, auf dem Bienenverwandte aufsitzen und dann durch ihre Last das Herausquetschen des Pollens bzw. des Griffels aus der Schiffchenspitze bewirken, beides wird an den Besucherbauch gedrückt. Schwarzglänzende Hülsen: Austrocknungsstreuer.

Lunaria rediviva (Wilde Mondviole, Ausdauerndes Silberblatt)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Typische Art der Schluchtwälder. Duftet stärker, wenn ein Schlechtwetter im Anmarsch ist. Name: Bei Reife der Schoten bleibt neben dem Samen tragenden Rahmen als auffälliges Gebilde vor allem die wie ein „Silbermond“ glänzende, falsche Scheidewand zurück. Diese dient als Windfang und fördert so die Verbreitung.

Lysimachia vulgaris (Gemeiner Gilbweiderich)

Primulaceae (Primelgewächse)

Einziges Beispiel der heimischen Flora für eine Ölblume (statt Nektar wird Öl dargeboten), sonst vor allem auf der Südhalbkugel vorkommend. Die Bestäubung erfolgt ausschließlich durch die Wildbiene *Macropis vulpupes*.

Lythrum salicaria (Blutweiderich)

Lythraceae (Weiderichgewächse)

Früher verwendet bei Ruhr, Durchfall, inneren Blutungen, Nasenbluten und Magenschmerzen. Aktuell verwendet werden die gerbstoffreichen Wurzeln. Antibiotisch gegen Durchfall, Typhusbazillen und Ruhramöben.





Minuartia sedoides
(Zwerg-Miere)

Maianthemum bifolium (Zweiblättriges Schattenblümchen)

Convallariaceae
(Maiglöckchengewächse)

Der botanische Name bezieht sich auf die Blütezeit: lateinisch *majus* (= Mai) und griechisch *anthemon* (= Blume). Schattenpflanze. Giftig in allen Teilen, vor allem in den Beeren, vermutlich durch Saponine, aber nicht – wie früher angenommen – durch Digitalis-Glykoside. Getrocknete Blätter haben schwachen Cumarinduft. Manchmal in der Volksmedizin als harntreibendes Mittel verwendet.

Matricaria recutita (= **Chamomilla recutita**) (Echte Kamille)

Asteraceae (Korbblütler)

Alteinwanderer (Archäophyt), Kulturbegleiter seit der jüngeren Steinzeit. Die Früchte scheinen im Boden mindestens 100 Jahre überdauern zu können. Der botanische Name kommt vom lateinischen Wort *matrix* (= Gebärmutter), da altes Mittel bei Frauenkrankheiten. Das Wort *chamomilla* ist evtl. zusammengesetzt aus *melon* (= Apfel) und *khamai* (= klein, niedrig); die kleinen Blüten riechen bei einigen Kamillearten apfelartig. Der aus den Blütenkörbchen bereite Kamillentee ist ein allbekanntes und bewährtes Heilmittel bei innerer und äußerer Anwendung, durch das Zusammenspiel mehrerer Komponenten der ätherischen Öle wirkt er entzündungshemmend und krampflösend. Vor allem bei Magenverstimmungen und Entzündungen der oberen Atemwege. Trotz aller Vorzüge zu Unrecht als „Allheilmittel“ bezeichnet.

Melampyrum (Wachtelweizen-Arten)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Deutung des deutschen Namens: Früher glaubte man, dass Wachteln den Samen besonders gern fressen, doch enthält er das stark giftige Glykosid Aucubin. Der botanische Name kommt von der Art *M. arvense* (Acker-Wachtelweizen.): Früher konnte es durch Verunreinigung mit Wachtelweizensamen zu Mehlvergiftungen und zur Schwarzfärbung des Brotes kommen, aus dem Griechischen: *melas* (= schwarz) und *pyros* (= Weizen).

Melampyrum pratense (Wiesen-Wachtelweizen)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Einjähriger Halbschmarotzer, z.B. auf Fichtenwurzeln. Der deutsche Name ist irreführend, da er in Mitteleuropa meist in lichten Wäldern und in Hochmooren vorkommt. Wegen der bis 15 Millimeter langen Röhre nur Hummeln als Bestäuber, kurzrüsselige Bienenverwandte verüben „Einbruch“. Vergiftungen bei Pflanzenfressern, Samen z.B. für Mäuse tödlich. Ameisenverbreitung: Anlockung durch Nektarien an den Hochblättern. Die Samen sind Ameisenpuppen täuschend ähnlich und keimen in den Ameisennestern.

Mentha (Minze-Arten)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Minze wirkt gegen Fieber, regt Magen und Darm an, beruhigt Hysterie und Sehkraftstörungen, mildert Schwellungen, heilt Gelbsucht und Frustkrankheiten. Bringt Erleichterung bei allen Schmerzen und frischen Atem. Minzen werden von allen Kulturen verwendet, als Tees, in Cocktails und in Speisen aller Art. In Arabien ist es üblich, einen Minzestrauch mit sich zu tragen. Dient als Antiseptikum, um Fliegen zu vertreiben oder um Bakterien fern zu halten dank Menthol,

auch als Bote der Freundschaft oder der Liebe. Aphrodisische Vorzüge schon in „1001 Nacht“ oft gepriesen. Die Völker der Antike flochten daraus Kopfschmuck für Zeremonien und nahmen sie als Zaubermittel.

Menyanthes trifoliata (Fieberklee, Bitterklee)

Menyanthaceae (Fieberkleegeewächse)

Dreizählige, kleeblattähnliche Blätter. Anpassung an den Sumpfstandort: Stängel und Blattstiele sind hohl, was der Durchlüftung dient, der Gerbstoffgehalt liegt bei bis zu sieben Prozent (Fäulnishemmung). Blütenkronblätter mit Fransen, die als Sperrhaare für kleine Insekten dienen und zugleich die Schauwirkung erhöhen. Schwach giftig in allen Teilen durch Bitterstoffglykoside. Blätter arzneilich als appetitanregendes und die Magensaftproduktion förderndes Bittermittel, auch bei Gallen- und Leberleiden und bei Kopfschmerzen. Galt früher als fiebersenkend, doch Wirkung nicht nachgewiesen. Die Rhizome wurden in Lappland gemahlen und in den Brotteig gemischt.

Minuartia sedoides (Zwerg-Miere)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Gehört zum Grundstock der nivalen Flora. Die halbkugeligen Polster sind unempfindlich gegen Winddürre und Windschliff, Samen reifen während des Winters noch in Höhen von 3100 Metern. Sogar die Fruchtkapseln sind in die Polster eingesenkt, wobei es rätselhaft bleibt, wie die Samen aus den löchrigen Vertiefungen hinaus gelangen. In die dichten Polster nisten sich gerne andere Pflanzen als „Polstergäste“ ein.

Moneses uniflora (= *Pyrola uniflora*) (Moosauge, Einblütiges Wintergrün)

Pyrolaceae (Wintergrüengewächse)

Außerhalb der Alpen Ausbreitung durch Nadelholzaufforstungen. Wegen der einzelnen, nickenden Blüten in Tirol auch Gschamigs Maderle genannt. Wurzelpilz. Giftig durch Glykosid Aucubin.

Myosotis (Vergissmeinnicht)

Boraginaceae (Raublattgewächse)

Die Pollenkörner sind mit einem Durchmesser von nur 0,003 Millimetern die kleinsten der heimischen Flora. Der botanische Name „Mäuseohr“ kommt von *myos* (= Maus) und *otae* (= Ohr). Zur Herkunft des deutschen (und englischen) Namens gibt es eine Sage: Ein englischer Ritter wollte seiner Liebsten diese Blume schenken, doch beim Abpflücken (wohl eines Sumpf-Vergissmeinnichts) stürzte er samt Rüstung in einen See und konnte nur noch rufen: „Forget me not!“, wobei er beim Versinken den Blumenstrauß hoch hielt. Die *Myosotis*-Arten enthalten in geringen Mengen curare-artig wirkende Alkaloide, sind aber kaum giftig.

Myosotis alpestris (Alpen-Vergissmeinnicht)

Boraginaceae (Raublattgewächse)

Die Blüten sind meist viel intensiver blau gefärbt als die irgendeiner anderen Vergissmeinnicht-Art in der Ebene, was auf den hohen Anteil an ultraviolettem Licht im Gebirge zurückzuführen ist. Blüten beim Aufblühen fliederfarben, später himmelblau. Dieser Farbwechsel ist typisch für die Familie der Raublattgewächse, er kommt dadurch zustande, dass der Blütenfarbstoff Anthocyan ähnlich wie Lackmus reagiert: Im anfänglich sauren Zellsaft färbt er die Blüten rötlich, im später alkalischen Zellsaft schlägt er nach blau um.

N



Nigritella nigra
(Schwarzes Kohlröschen)

Nardus stricta (Borstgras)

Poaceae (Süßgräser)

Ist ausdauernd und bildet dichte, feste, bis 20 Zentimeter hohe Horste und unterirdische Ausläufer mit dicken Wurzeln. Säureliebend und sehr anpassungsfähig, wächst bestandsbildend in den subalpinen (oft mit Arnika und Bärtiger Glockenblume) und alpinen Borstgrasrasen, bis in 2900 Meter Höhe. Auch in moorigen Wiesen, kalkarmen Föhrenwäldern und südeuropäischen Kastanienwäldern. Verbreitet in ganz Europa, Kleinasien und Nordasien. Deutscher Name: von den borstenförmigen, starren Halmen. Wird vom Vieh (besonders Schafen, Eseln und Mauleseln) nur im jungen Zustand gefressen. Gilt als Weide-

unkraut, das gesellig auftritt und bessere Futterpflanzen verdrängt. Nach einem schweizerischen Volksglauben wird das alte Gras so hart und zäh, dass sich das Vieh auf die Vorderfüße stellen und mit den Hinterbeinen ausschlagen muss, um die Pflanzen aus dem Boden reißen zu können. Vereinzelt wurde das Borstgras in tiefen Lagen als Streu genutzt. Kann zurückgedrängt werden durch frühes Beweiden, regelmäßige Mahd im Herbst, Düngung und Bewässerung. Heißt im Böhmerwald und in Teilen Österreichs auch Bürstling. Weitere Volksnamen sind Sauborst, Bucksbart, Hirschhaar, Hundshaar, Spitzgras, Nätisch, Fax und Iselngras (= Eisengras).

Nigritella nigra (Schwarzes Kohlröschen)

Orchidaceae (Orchideen)

Duftet würzig nach Vanille. Der Bekanntheitsgrad spiegelt sich in ihren vielen Volksnamen wider, z.B. Schwärzlein, Brändele, Brunelle, Blutrösli, Blutströpfli, Mohrenköppli, Schokoladenblümli, Vanilleblümli usw. Gefährdet durch Pflücken und Ausbringen von Kunstdünger. Rotes Kohlröschen (*N. rubra*) ist seltener, manchmal Bastarde zwischen beiden. Beide Arten werden von einer Vielzahl von Insekten (53 Arten, davon 48 Falter) besucht und bestäubt. Weidevieh meidet die duftende Pflanze. Wird sie versehentlich doch aufgenommen, färbt sie die Milch blau und Butter und Käse riechen nach Vanille.



Oxytropis
(Spitzkiel-Arten)

Oenothera biennis (Gemeine Nachtkerze)

Onagraceae (Nachtkerzengewächse)

Tiefwurzler (bis 1,6 Meter). Ab 1619 aus Nordamerika eingeschleppt, erst in Mitteleuropa haben sich daraus mehrere Arten entwickelt. Die leuchtend gelben Kronblätter haben eine hohe UV-Reflexion und zeigen in dem für Menschen unsichtbaren UV-Bereich deutliche Strichsaftmale. Die Blüten öffnen sich in der Dämmerung mit deutlichem Knistern durch Aufreißen der zunächst verwachsenen Kelchblätter und

Entfaltung der eingerollten Kronblätter, an warmen Sommerabenden in nur wenigen Minuten. Hauptduft nachts, typische Nachtfalterblume, bis zum Mittag meist schon verblüht. Arzneiliche Verwendung war schon den Indianern bekannt, in Europa weniger. Erst in den letzten Jahren in den fettreichen Samen hoher Anteil von acht bis zehn Prozent Gamma-Linolensäure entdeckt (stoffwechselphysiologisch bedeutsam). Inzwischen Nachtkerzenöl arzneilich bei Beschwerden vor und nach den Wechseljahren und als Grundlage für Kosmetika. Die fleischigen Wurzeln früher und neuerdings wieder als Gemüse beliebt („Gelbe Rapunzel“, „Schinkenwurzel“ wegen der rötlichen Färbung), Zubereitung wie Schwarzwurzeln.

Onobrychis viciifolia (Futter-Esparsette)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Tiefwurzler bis vier Meter (Trockenheitsanpassung). Wurzelknöllchen mit Stickstoff bindenden Bakterien. Heimat Südosteuropa, seit dem 16. Jahrhundert angebaut, häufig verwildert und eingebürgert. Der botanische Name kommt aus dem Griechischen und beschreibt eine wertvolle Trockenfutterpflanze: onos (= Esel) und brychein (= verschlingen).

Ononis spinosa (Dornige Hauhechel)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Blüten mit schönen Strichsaftmalen. Trockenheitsanpassungen: Sprossdornen, obere Blätter auf Endfieder reduziert und Blattgrund erweitert, Tiefwurzler. Wurzelknöllchen mit Stickstoff bindenden Bakterien und Wurzelpilz. Die Pflanze ist reich an ätherischen Ölen (Verdunstungsschutz). Seit dem Altertum bekanntes, mildes harntreibendes Mittel. Die Wurzel wird auch heute noch arzneilich verwendet, außerdem in der Volksmedizin bei rheumatischen Beschwerden und Hautleiden.

Ophrys insectifera (Fliegen-Ragwurz)

Orchidaceae (Orchideen)

„Insektentäuschblume“: Männchen von Grabwespen (vor allem *Gorytes mystaceus*) führen auf der Lippe Begattungsbewegungen aus, wobei die Pollinien übertragen werden. Dieses Verhalten hört nach dem Schlüpfen der Weibchen auf. Fernanlockung durch Ähnlichkeit der Lippe mit dem Weibchen, Nahanlockung durch spezifischen Duft und Berührungsreize. Im mitteleuropäischen Gebiet meist Selbstbestäubung.

Orchis (Knabenkrautgewächse)

Orchidaceae (Orchideen)

Die Samen sind sehr zahlreich und klein, oft nur 1/4 Millimeter groß und ein Millionstel Gramm schwer. Sie sind schwer benetzbar und brauchen vor der Keimung zwei bis drei Monate, bis sie gequollen sind. Infolge ihres Fettgehaltes können sie jahrelang im Boden liegen bleiben, ohne zu faulen. Können dadurch auf verwüsteten Standorten nach Jahrzehnten wieder auftreten. Der Samen hat so gut wie keine Nährstoffe mitbekommen und ist deshalb bei der Keimung auf die Hilfe von Wurzelpilzen angewiesen, die den Keimling so lange mit Nährstoffen versorgen, bis er selbst assimilieren kann. Der botanische Name kommt vom griechischen Wort orchos (= Hoden), wegen der Ähnlichkeit der zwei Knollen mit diesen. Eine der Knollen verwelkt zur Blütezeit, die andere ist für die nächste Blütezeit bestimmt („Wechselknolle“, auch bei anderen Orchideengattungen). Bei *O. maculata* ist die Knolle handförmig geteilt. Arten der Gattung *Orchis* brauchen sieben bis neun Jahre von der Keimung bis zur Blüte. Die oberirdischen Teile sind schwach giftig und werden im frischen Zustand vom Vieh gemieden. Die Knollen der *Orchis*-Arten und vieler anderer Orchideen werden als wertvolle Schleimdroge („Tubera Salep“) besonders in der Kinderheilkunde bei Reizerscheinungen des Magen-Darmtraktes angewandt, erweichend und stopfend. Das Mehl

der Knollen war im orientalischen Altertum ein hochbezahletes Mittel zur Wiedererlangung der Zeugungskraft (nach der Signaturenlehre – „wonach man jedem Ding ansehen könne, wozu es gut sei“ – im Mittelalter Aphrodisiakum). Knollen heißen in manchen Gegenden heute noch „Liebeswurzel“ oder „Nachlaufwurzel“.

Origanum vulgare (Gewöhnlicher Dost, Wilder Majoran)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Enthält bis vier Prozent ätherische Öle (Transpirationsschutz), Bitterstoffe und Gerbstoffe. Stark aromatisch riechend, Blätter scharf bitter und herb schmeckend. Vor allem in der Volksmedizin sehr vielseitig angewandt. Das enthaltene Thymol wirkt antiseptisch. Verwendung in der Homöopathie. Kraut beliebtes Gewürz, ähnlich Majoran, als Pizzagewürz („Oregano“), aber auch für andere Speisen. Auch als Badezusatz und in der Parfümerie. Weißmagische Pflanze, besonders für Gegendzauber.

Ornithogalum umbellatum (Dolden-Milchstern)

Hyacinthaceae (Hyazinthengewächse)

Name: Blüten bei Sonnenschein geöffnet, sternförmig, Perigonblätter milchig weiß. Äußerliche Anwendung wie bei Aloe vera bei Sonnenbrand, Verbrennungen usw. Früher Gemüsespezialität (roh oder gekocht), vor allem in Südosteuropa Zwiebeln gerne wie Ess-Kastanien geröstet, heute nur Heilpflanze und Zierpflanze. Weitere Namen: Falsche Meerzwiebel, Stern von Bethlehem.

Orobanche caryophyllacea (Labkraut-Sommerwurz, Nelken-Sommerwurz)

Orobanchaceae (Sommerwurzgewächse)

Chlorophyllfreier Vollscharotzer auf Labkraut-Arten. Samen keimen erst nach der Berührung mit der Wirtspflanze. Das Samengewicht von nur 0,001 Milligramm ist das niedrigste der heimischen Flora. Name: duftet nach Nelken, lateinischer Name caryophyllaceus (= nelkenartig). Schwach giftig durch Gehalt an Aucubin.

Oxalis acetosella (Wald-Sauerklee)

Oxalidaceae (Sauerkleegegewächse)

An der Basis der Fiedern Gelenke mit Zelldruckmechanismus: Normalstellung waagrecht; bei kühleren Temperaturen, Dunkelheit und Überbelichtung klappen die Fiedern nach unten („Schlafstellung“). Der Vorgang dient der Transpirationsminderung, da sich dabei die spaltöffnungstragenden Blattunterseiten aneinanderlegen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit aktive Wasserabscheidung (Guttation). Hat zwei Blütenarten: 1. glockig, für Bienen und Hummeln zugänglich, aufgrund der meist schattigen Standorte selten und 2. geschlossen, hier findet Selbstbestäubung (= Kleistogamie) statt. Schattenverträglichste heimische Blütenpflanze, Minimum bei 1/160 des Tageslichtes. Schleuderfrüchte: Bei Berührung werden die Samen mit 16 bis 17 atü (zum Vergleich: Pkw-Reifen zwei bis drei atü) herausgequetscht. Reliktart, die meisten der etwa 800 Arten tropisch oder subtropisch verbreitet. Schwach giftig durch Oxalsäure (soll gegen Schneckenfraß schützen) und Kleesalz, Pflanze daher von saurem Geschmack; der Name bezieht sich auf das griechische Wort oxys (= sauer). Wegen des hohen Vitamin C-Gehaltes wurde die Pflanze gegen Skorbut empfohlen. Kann als Gemüse (in nicht zu großen Mengen wegen des Oxalsäuregehalts) roh oder gekocht gegessen werden. Das Kleesalz wurde zum Bleichen benutzt.

Oxytropis (Spitzkiel-Arten)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Der Name Spitzkiel bezieht sich auf die deutlich abgesetzte Spitze des Schiffchens, durch die er sich von allen anderen Schmetterlingsblütlern unterscheidet. Nur langrüsselige Hummeln und Falter kommen an den Honig, Honigraub durch Anbeißen der Kelche üblich.



P



Pinus cembra
(Zirbel-Kiefer,
Zirbe, Arve)

Paeonia officinalis (Gewöhnliche Pfingstrose)

Paeoniaceae (Pfingstrosengewächse)

Heimat: Südalpen und Apennin, in Weinbaugebieten teils eingebürgert. Blüte duftend. Mit 3,6 Millionen höchste bekannte Pollenzahl je Blüte. Die geöffneten Früchte zeigen neben den normalen, schwarz glänzenden Samen noch rote Samen mit Schaufunktion. Schon im Altertum geschätzte Heilpflanze, daher nach dem griechischen Götterarzt Paion benannt. Giftig in allen Teilen durch noch unbekanntes Wirkstoff, der Erbrechen und Durchfall bewirkt. Die Wurzelknollen wurden früher arzneilich verwendet, besonders gegen Epilepsie und Gicht, heute nur noch in der Homöopathie eingesetzt. Mancher-

orts wurden den Kindern die Samen als Mittel gegen Zahnschmerzen („Zahnkorallen“) um den Hals gehängt, was aber unsinnig und gefährlich ist. Wegen ihrer Duftstoffe werden Kronblätter auch heute noch gelegentlich als Füllmaterial für Riechkissen bzw. in der pharmazeutischen Industrie verwendet. Gartenzierpflanze.

Papaver sendtneri (Weißer Alpenmohn)

Papaveraceae (Mohngegewächse)

Kommt nur in den nördlichen Kalkalpen vor, die sehr ähnliche, aber gelb blühende Art P. rhaeticum (Gelber Alpenmohn) in den Zentralalpen und südlichen Kalkalpen, weitere Aufspaltung der Unterarten. Duftende Blüten ohne Nektar, aber mit reichlich Pollen. Schuttstauer. Kräftige Pfahlwurzel, nach oben zu sichert er sich mit hangaufwärts ziehenden Wurzelfasern. Blattbüschel bilden kräftige Horste, die vor Steinschlag schützen.

Paris quadrifolia (Vierblättrige Einbeere)

Trilliaceae (Einbeerengewächse)

Ungewöhnlich: Obwohl einkeimblättrig, fiedernervig. Wurzelpilz. Blätter meist zu viert, vom lateinischen Wort quadrifolia (= vierblättrig). Der Name Paris kommt entweder von der Gleichzahl (durchgehend vierzählig) aller Teile (lateinisch par = gleich) oder aus der griechischen Mythologie. Die Frucht wird verglichen mit dem goldenen Apfel, welchen die Schicksalsgöttin Eris mit der Aufschrift „der Schönsten“ unter die Göttinnen Hera, Aphrodite und Athene warf. Paris als Schiedsrichter überreichte ihn Aphrodite, die den Jüngling zum Raub der Helena, Menelaos Frau, verführte und ihn damit zum Verursacher des Trojanischen Krieges machte. Ist giftig, besonders in den Beeren, durch Saponine. Der Genuss von mehreren Beeren kann zu Brechreiz, Magenkrämpfen, Schwindelanfällen und teilweiser Lähmung des Atemzentrums führen.

Rhizom für Gliedertiere und Fische tödlich giftig. Die ganze Pflanze wurde früher in der Volksmedizin als Mittel gegen ansteckende Krankheiten angewandt (Pestbeere), heute nur noch in der Homöopathie eingesetzt.

Parnassia palustris (Sumpf-Herzblatt)

Parnassiaceae (Herzblattgewächse)

Von den fünf äußeren Staubblättern reift jeden Tag eines heran. Offenbar sammeln und fokussieren die parabolspiegelartigen, weißen Kronblätter das Sonnenlicht, so dass die Blüten an kalten Tagen gern von Insekten als Platz zum Aufwärmen aufgesucht werden, die dabei die Bestäubung durchführen. In Griffelnähe (also etwa im Brennpunkt) Temperaturen etwa 1,4 bis 2,9 Grad Celsius höher als in der Umgebung. Das Kraut wird gelegentlich in der Volksmedizin verwendet. Deutscher Name: Stängel mit nur einem sitzenden, herzförmigen Blatt. Der botanische Name orientiert sich wegen der Anmut der Blüten am Berg Parnassos in Griechenland, dem Sitz der Musen.

Pedicularis (Läusekraut)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Hauptverbreitung in den Gebirgen Zentralasiens. Halbschmarotzer, der den Wurzeln der Wirtspflanzen mit Saugorganen (Haustorien) Wasser und mineralische Nährsalze entzieht. Kann deshalb auch auf trockenen Standorten gedeihen, obwohl es selbst keinen Verdunstungsschutz entwickelt hat; welkt daher beim Pflücken rasch. Alpine Läusekräuter sind ganz an Hummeln als Bestäuber angepasst. Gattung umfasst weltweit etwa 600 Arten. Verschiedene Namensdeutungen: Weil früher ein Absud der *Pedicularis palustris* (Sumpf-Läusekraut) gegen Vieh- und Menschenläuse und anderes Ungeziefer verwendet wurde (lateinisch *pediculus* = Laus); oder weil das Vieh beim Genuss von Läusen befallen wird; oder das gekräuselte Aussehen

der stark fiederspaltigen Blätter den Anschein erweckt, dass sie mit Blattläusen besetzt sind. Alle Teile, vor allem die Samen, sind durch Aucubin giftig. Riecht unangenehm und schmeckt brennend scharf. Wird praktisch von keinem Tier gefressen, soll Darmentzündungen und Blutharzen verursachen.

Pedicularis rostratocapitata (Geschnäbeltes Läusekraut)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Die Oberlippe ist zu einem Schnabel ausgezogen. Die Blüten verströmen einen starken, an Gartenwicke oder Phlox erinnernden Duft mit einer Beimischung von Zitrone.

Petasites hybridus (Gemeine Pestwurz)

Asteraceae (Korbblütler)

Die 30 bis 60 (maximal 100) Zentimeter breiten Blätter sind die breitesten der heimischen Flora. Spielende Kinder benutzen sie gerne als Kopfbedeckung. Deutscher Name: Im Mittelalter glaubte man, der durch die ätherischen Öle verursachte, starke und unangenehme Geruch könne die Pest, die man als Person ansah, austreiben. Wird in der Volksmedizin vielseitig eingesetzt, z.B. wegen des Schleimstoffgehalts als Hustenmittel. Früher wurden die Blätter als Wurmmittel sowie zur Behandlung von Wunden und Hauterkrankungen verwendet. In jüngster Zeit als Arzneimittel neu entdeckt, und zwar wegen des Gehaltes an Petasin, einem Sesquiterpenester, der eine krampflösende und beruhigende Wirkung hat. Junge Blätter in frischem Zustand bitter, kräftig abgebrüht als Gemüse essbar.

Petrocallis pyrenaica (Pyrenäen-Steinschmüchel)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Gattung besteht nur aus dieser Art, was auf ein hohes Alter hindeutet. Kalk- und felsenstein. Ausgesprochen hochalpine Pflanze; ihre Wuchsform ist den exponierten Standorten auf Felsen und Graten ausgezeichnet angepasst: hat Sonderform des Polsterwuchses entwickelt, ein so genanntes Hohlkugelkissen. Holziges Stämmchen steckt in Felsspalten oder Geröll, von dort gehen strahlig angeordnete, bis zu zwölf Zentimeter lange, wurzelnde Äste aus. Gestauchte Partien mit rosettigen Blättern und gestreckte Partien wechseln sich ab. Blattscheiden bleiben nach dem Verwittern erhalten, so dass das Polster außen von einer dichten „Rinde“ bedeckt wird, innen aber hohl, von dünnen Stämmchen durchzogen ist. Harte „Rinde“ bietet ausgezeichneten Schutz gegen Winddürre, Sand- und Schneegebläse; das Innere des Hohlkissens kann Feuchtigkeit speichern. Wahrscheinlich Nunatakker-Pflanze (hat in den Eiszeiten auf eisfreien Gipfeln überlebt), deshalb in den damals vergletscherten Tälern der Zentralalpen fehlend.

Phyteuma (Teufelskralle-Arten)

Campanulaceae
(Glockenblumengewächse)

Die Gattung ist alpinen Ursprungs, im Tertiär entstanden. Die kleinen Einzelblüten sind zu einem auffälligen Blütenstand vereinigt, um die Schauwirkung auf Insekten zu verstärken, ein blütenbiologischer Effekt, den später die noch höher entwickelten Korbblütler vollendeten: Unterordnen der Einzelblüten zu einer auffallenden Blume höherer Ordnung. Die fünf zur Röhre verwachsenen Blütenblätter der Einzelblüten trennen sich zum Zeitpunkt der Befruchtung von unten nach oben, bleiben aber zuoberst zusammenhängend. Die dabei entstehenden seitlichen Öffnungen erinnern an die Ärmelschlitze der Kostüme des 16. Jahrhunderts. Nur langrüsselige

Insekten können den Nektar ausbeuten. Botanischer Name stammt vom griechischen Wort *Phyteuo* (= Pflanze). Teufelskralle bezieht sich auf die Form der Einzelblüten. Der im Deutschen auch gebräuchliche Name Rapunzel kommt vom lateinischen Wort *rapunculus* (= Rübchen). Wurzeln der meisten Arten sind rübenartig verdickt, kohlehydratreiches Wildgemüse. Junge Blätter werden als Salat oder kohlähnliches Gemüse gegessen.

Picea abies (Rotfichte, Gewöhnliche Fichte)

Pinaceae (Kieferngewächse)

Bis 50 (maximal 62) Meter hoch und bis zwei Meter Stammdurchmesser, größter europäischer Baum neben der Tanne. Wird bis 600 Jahre alt, forstwirtschaftliche Umtriebszeit nur 80 bis 120 Jahre. Von Natur aus bestandsbildend nur oberhalb von 800 bis 900 Metern Höhe. Zweige hängend: Anpassung gegen Schneebruch, bildet in den Nördlichen Kalkalpen die Baumgrenze. Als Einzelbaum bis etwa 2000 Meter. Flachwurzler, deshalb windwurfgefährdet. Alter der Nadeln bei gesunden Bäumen vier bis sechs Jahre, im Hochgebirge auch mehr. Geschädigt: oft nur ein bis drei Nadeljahrgänge. Im Hochwinter Frostresistenz bis unter minus 60 Grad Celsius durch Anreicherung von Kohlehydraten. Wurzelpilz. In der Ebene oft Monokulturen, forstwirtschaftlich langfristig nicht günstig. Schon im vorigen Jahrhundert polemisierte ein elsässischer Forstmeister: „Die Zahl der Fichten in einem Revier ist umgekehrt proportional zur Intelligenz des Revierförsters“. Fichtenmonokulturen unterdrücken Krautschicht und natürliche Verjüngung, saure Nadelstreu fördert Rohhumusbildung und verschlechtert Boden. Nur alle drei bis vier Jahre reiche Samenproduktion. Samen nur fünf bis acht Milligramm schwer, fliegen schon bei Windstille mehr als 300 Meter. Extrakte junger Fichtenzweige sind Bestandteile von Hustenmitteln, alkoholische Auszüge zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden. Absud aus den Triebspitzen als Badeszusatz („Maiwipferlbad“).

Zartgrüne Frühjahrstriebte reich an Vitamin C, können im Mai gesammelt und zu „Fichtenhonig“ verarbeitet werden (Genehmigung der Forstbehörde nötig!). Auch der Bienenhonig, der von den Ausscheidungsprodukten der an den Nadeln saugenden Blattläuse stammt, wird „Fichtenhonig“ bzw. „Tannenhonig“ genannt. Vor allem für Bauholz, leicht, gut bearbeitbar, aber wenig dauerhaft. Wichtiger Zellstofflieferant. Borke bedeutendes Gerbmittel (bis 18 Prozent Gerbstoffe). Aus dem Harz wurde früher künstliches Vanillin hergestellt; die abgeschlagenen Stämme duften nach Besonnung nach Vanille. Fichtenharztropfen dienten auch als Kaugummiersatz. Ölhaltige Samen für Speiseöl nutzbar. Aus dem Holzteer wurde ehemals Pech gewonnen. Der Name bezieht sich auf das lateinische Wort *pix* (= Pech). Früher auch für Räucherungen verwendet.

Pimpinella major **(Große Bibernelle, Pimpinelle)**

Apiaceae (Doldenblütler)

Der Name kommt vermutlich von *bibere* (= trinken) und lässt auf einen Heiltrank schließen. Die scharf schmeckende, durch Capronsäure etwas nach Böcken riechende Wurzel wird arzneilich als Hustenmittel oder auch zum Würzen verwendet. Enthält u.a. ätherische Öle und Bitterstoffe. Spielt in der Volksmedizin große Rolle als Gurgelmittel bei Halsentzündungen. Junge Blätter werden als Gemüse und Salat verwendet. Bei *Pimpinella saxifraga* (Kleine Bibernelle) gleiche Anwendung.



Pinguicula (Fettkraut-Arten)

Lentibulariaceae (Fettkrautgewächse)

Der Name kommt aus dem Lateinischen: *pinguis* (= fett); die Blattoberflächen glänzen durch Drüsensekrete. Ist „Fleisch fressend“: Kleine Insekten bleiben auf der Blattoberfläche kleben und werden dort durch Verdauungsssekrete (z.B. Labenzym) verdaut. Beim Verdauungsvorgang rollen sich die Blätter allmählich vom Rand her ein. Diese Strategie bessert den Stickstoffhaushalt der an nährstoffarmen Standorten (Moore, Felsen) wachsenden Art auf. Einige Forscher sind der Ansicht, dass die Verdauung nicht durch Sekrete der Pflanze selbst erfolgt, sondern durch Bakterien, die an der Pflanzenoberfläche leben. „Fliegenklemmfallenblume“: Rückwärts gerichtete Haare des Blütenschlunds zwingen die Besucher, besonders Fliegen, sich hochzustemmen, wobei sie den Rücken gegen die Narbe und Staubbeutel drücken. Zu große Fliegen klemmen sich fest und verhungern. Gefährdet vor allem durch Düngung und Entwässerung. Das Kraut wird selten in der Volksmedizin angewandt, z.B. bei starkem Husten und Krämpfen. Wegen des Labenzym wurden die Blätter zum Eindicken der Milch genutzt.

Pinus cembra **(Zirbel-Kiefer, Zirbe, Arve)**

Pinaceae (Kiefernengewächse)

Bis 25 Meter hoch, das Alter mancher Bäume beträgt mehr als 1000 Jahre. Nadeln zu fünf an Kurztrieben (bei allen anderen europäischen Arten zu zweit). Samen nussartig, etwas harzig, wohlschmeckend. Bildet in Zentralalpen oft Waldgrenze. Anpassung an Standort mit oft nur dreimonatiger Vegetationszeit und niedrigen Temperaturen, z.B. durch den Jahresgang der Frostresistenz und die im Winter grundsätzlich geschlossenen Spaltöffnungen. Wertvolles Holz mit minimalem Jahreszuwachs, schön gemasert, ziert viele Tiroler Stuben.

Pinus mugo **(Latsche, Legföhre, Berg-Kiefer)**

Pinaceae (Kiefernengewächse)

Selten baumförmig („Spirke“), häufiger niederliegender Strauch. In den Mittelgebirgen nur Reliktvorkommen. Die elastischen Äste sind vorzüglich dem winterlichen Schneedruck der Hochlagen angepasst. In Nordlagen, bei zu langer Schneebedeckung, wird die Latsche sehr durch den Pilz *Herpotrichia nigra* (Schwarzer Schneeschimmel) geschädigt (schwärzliche, zusammengeklebte Nadelbüschel) und von der Grünerle ersetzt. Verwendung ähnlich wie bei der Wald-Kiefer. Wegen des Harzreichtums spielt Latschenkiefernöl eine besondere Rolle, wird auch als Badezusatz verwendet.

Plantago lanceolata **(Spitz-Wegerich)**

Plantaginaceae (Wegerichgewächse)

Hat schon seit alten Zeiten den Ruf als vorzügliche Heilpflanze. Bewährtes Hustenmittel. Aufträufeln des Presssaftes oder Auflegen gequetschter Blätter auf Insektenstiche lindert Juckreiz und wirkt abschwellend; ähnliche Anwendungen auch bei Prellungen und anderen Schwellungen. Der Saft ist (vermutlich wegen des Aucubingehaltes) antibiotisch wirksam und schimmelt daher im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzensäften nicht. Wirkstoffe der Pflanze sind Schleim- und Bitterstoffe, Gerbstoffe, Kieselsäure und ein Aucubin-Glykosid. Vielseitige Anwendung auch in der Homöopathie. Gemischt mit mildereren Kräutern als Salat, zu Quarkspeisen, gekocht als Gemüse oder für Kräutersuppen.

Plantago major (Breit-Wegerich)

Plantaginaceae (Wegerichgewächse)

Die Anhänglichkeit der Samen z.B. an den Schuhsohlen trägt zur Verbreitung der Pflanze überall dort bei, wo Menschen oder Tiere gehen. Der Indianer nennt sie deshalb „Fußstapfen des weißen Mannes“, die Art kam ursprünglich in Amerika nicht vor. Ist medizinisch etwas weniger wirksam als der Spitz-Wegerich. Gebraucht wird die ganze Pflanze, innerlich in Form von Tee oder Sirup bei Bronchitis und Asthma, aber auch gegen Zahn-, Kopf- und Ohrenschmerzen, äußerlich zur Wundheilung. Blätter werden als Salat oder Gemüse, getrocknet als Tee verwendet.

Polygonatum **(Salomonssiegel- bzw. Weißwurz-Arten)**

Convallariaceae
(Maiglöckchengewächse)

Name: Das weiße Rhizom (Weißwurz!) ist knotig verdickt; hergeleitet von den griechischen Worten *polys* (= viel) und *gony* (= Knoten). Alle Teile der Arten, vor allem die Beeren, enthalten Saponine und andere Giftstoffe. Das Vorkommen von herzwirksamen Digitalis-Glykosiden wird neuerdings bezweifelt. Nach der mittelalterlichen Signaturen-Lehre galten die Weißwurz-Arten als Mittel gegen Hühneraugen (Knoten!), sie wurden bei abnehmendem Mond in der Hosentasche getragen. Nach der Sage ist das Rhizom die geheimnisvolle Springwurz, die nur der Specht zu finden weiß und vor dessen Besitzer sich verschlossene Türen wie durch Zauberschlag öffnen.

Potentilla (Fingerkraut-Arten)

Rosaceae (Rosengewächse)

Name Fingerkraut: bei den meisten Arten fingerförmige, fünfzählige Blattfiederung. Der botanische Name *Potentilla* wird vom lateinischen Wort *potentia* (= stark) abgeleitet. Der deutsche Name Tormentill kommt vom lateinischen „*tormina*“, was etwa mit Bauchgrimmen oder Kolik zu übersetzen ist (medizinische Verwendung).

Potentilla anserina (Gänse-Fingerkraut)

Rosaceae (Rosengewächse)

Blätter unterseits silbrigweiß, bei Trockenheit aufgebogen und dadurch Licht (und Wärme) reflektierend. Bis 1,1 Meter lange Ausläufer. Kulturfolger. Name: in Trittrassen und oft auf Gänseweiden. Blätter arzneilich, vor allem in der Volks- und Tiermedizin, als krampflösendes Mittel verwendet. Junge Blätter und Wurzeln sind als Gemüse geeignet. Die Blätter wurden früher als Sohlenerersatz in die Holzschuhe gelegt.

Potentilla aurea (Gold-Fingerkraut)

Rosaceae (Rosengewächse)

Überwintert mit grünen Blättern, treibt schon unter der Schneedecke junge Blätter. Alte Heilpflanze, Tee wird gegen Durchfall verwendet. Gilt in der Volksmedizin heute noch als sicheres Mittel gegen Zuckerkrankheit, auch krampflösendes Mittel für Magen-Darm-Trakt und bei Muskelkrämpfen. Als Gurgelwasser bei Halsentzündung und Zahnfleischbluten und als Badezusatz für schlecht heilende, infizierte Wunden verwendet. Enthält vor allem Gerbsäure, Glykose, Tormentol, ätherische Öle, Gummi, Stärke und Harz.

Potentilla caulescens (Stängel-Fingerkraut)

Rosaceae (Rosengewächse)

Klassische Kalkspaltenpflanze mit bemerkenswertem Wurzelsystem: Von einer bis zu einen Zentimeter dicken Grundachse senkt sie ihre Wurzeln in kaum millimeterbreite Spalten ein, wobei die anfangs zylindrische Wurzel sich der Form der Spalte anpasst und bandförmig verbreitert. Nach wenigen Zentimetern verästelt sich das Wurzelband in einer Ebene, so dass aus den verfilzten Fasern ein stoffartiges Gewebe entsteht, das so genannte Wurzeltuch. Da die Spalten stets feucht sind, fehlt eine entsprechende Anpassung an Trockenheit. Man nimmt an, dass die Pflanze den Felsen im Inneren der Spalte anätzt. Charakterart des subalpinen Felsfluren auf Kalk (*Potentilletum caulescentis*).

Potentilla erecta (Blutwurz, Aufrechtes Fingerkraut)

Rosaceae (Rosengewächse)

Hat ein kräftiges Rhizom, was typisch für Fingerkräuter ist, und eine einzige vierblättrige Rosenblüte. Der Name Blutwurz beruht auf der roten Verfärbung der Wurzel beim Anschneiden, wurde früher zum Anfärben von Schnaps verwendet. Enthält viel Catechin, einen Gerbstoff, der die Magenschleimhaut nicht reizt. Noch heute wegen seines sehr hohen Gerbstoffgehaltes (15 bis 20 Prozent) als Magenmittel arzneilich verwendet; äußerlich bei Schleimhautentzündungen des Mundes. Wirkt appetitanregend, stark zusammenziehend, stopfend, entzündungshemmend, blutstillend, Blut bildend und vernarbend.

Potentilla nitida (Dolomiten-Fingerkraut)

Rosaceae (Rosengewächse)

Hat wahrscheinlich auf den heutigen Standorten (Nunatakkern, in der Inuitsprache das Wort für die aus dem Eis herausragenden Felsgipfel) die Eiszeiten überdauert. Dafür spricht auch die endemische Verbreitung (nur Südalpen) in kleinen, scharf umgrenzten Gebieten.

Primula (Primel-Arten)

Primulaceae (Primelgewächse)

Die Gattung ist mit etwa 300 Arten vor allem in den Hochgebirgen des östlichen Himalaja und in Tibet und dem sich anschließenden Westchina verbreitet, in den Alpen 17 Arten. Heimische Primelarten im Flachland blühen durchwegs gelb, alpine Primeln (mit Ausnahme der gelben Felsen-Aurikel) rosa, rotviolett bis blau. Dies wird als Anpassung an ihre Bestäuber gedeutet: Die in der Ebene häufigen Bienen bevorzugen gelb, die im Gebirge in Überzahl vorkommenden Falter dagegen rot, violett und blau. Evtl. auch wegen der vermehrten Anthocyanbildung (rote bis blaue Farbstoffe) durch tiefe Nachttemperaturen im Gebirge. Der Name *Primula* lässt sich mit „Erstlingsblume“ übersetzen; vom lateinischen Wort *prima* (= die erste), was auf die frühe Blüte hinweist. Der deutsche Name Schlüsselblume kommt von der Ähnlichkeit des Blütenstands mit einem Schlüsselbund. Das Drüsensekret verschiedener Primelarten kann bei empfindlichen Personen unangenehme Hautallergien verursachen.

Primula auricula (Alpen-Aurikel, Gamsbleaml)

Primulaceae (Primelgewächse)

Typische Felspflanze, mit kräftigem Wurzelstock tief in Kalkspalten verankert. Die dicken, Wasser speichernden Blätter haben eine Wachsschicht, die vor Sonneneinstrahlung schützt und die Verdunstung einschränkt. Hat während der Eiszeiten Zuflucht in tieferen, geschützten Lagen gefunden; an einigen Standorten als Eiszeitrelikt bis heute erhalten (z.B. Donauenge bei Weltenburg). Die Wurzel wurde früher medizinisch verwendet. Da sie an schwindelerregenden Felswänden wächst, sollte sie gegen Schwindelanfälle helfen. Wo in den Alpen Kalk- und Urgesteinsfelsen aneinander stoßen, kann es zwischen der kalkliebenden *Primula auricula* und der kalkmeidenden klebrigen Primel (*Primula glutinosa*) zu fruchtbaren Bastarden kommen (*Primula pubescens*), deren Blütenfarben stark variieren; von ihnen stammen die bunten Gartenprimeln ab. Heißt auf französisch und italienisch übersetzt Bärenohr.

Primula farinosa (Mehl-Primel)

Primulaceae (Primelgewächse)

Der Name kommt vom weißen Belag der Blattunterseiten. Die Drüsenhaare der Pflanze scheiden winzige Kristalle aus, die mit Pflanzenwachs vermischt diesen mehligem Überzug bilden. Häufigste der alpinen Primeln, auch im nördlichen Europa verbreitet.

Primula glutinosa (Klebrige Primel)

Primulaceae (Primelgewächse)

Die grünen Pflanzenteile sind durch Drüsenhaare sehr klebrig. Heißt auch Blauer Speik. Gilt in Tirol als Zauberpflanze: Kleinen Kindern unter das Kopfkissen gelegt, soll sie diese schwindelfrei machen.



Primula minima (Zwerg-Primel)

Primulaceae (Primelgewächse)

Kleinste heimische Art der Gattung. Hat unverhältnismäßig große Blüten für die kleinen Blattrosetten. Die Bergbauern benennen sie mit dem rührenden Namen „Hab mich lieb“.

Primula veris (Wiesen-Schlüsselblume)

Primulaceae (Primelgewächse)

Wegen des Saponingehaltes werden die Rhizome einschließlich der Wurzeln arzneilich als Auswurf förderndes Mittel bei Bronchitis verwendet. Volksmedizinisch werden auch die Blüten für ähnliche Zwecke eingesetzt. Wirkt beruhigend, krampflösend, gegen Husten, Migräne und Schlafstörungen. Rhizome früher auch für Niespulver verwendet. Starker Schutzzauber. Heißt auch Himmelschlüssel, ist eines der himmelöffnenden Frühlingskräuter.

Prunella vulgaris (Gemeine Braunelle)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Kulturbegleiter, in gemäßigten Zonen inzwischen weltweit verbreitet. Regenballist: Auf die verlängerte, untere Kelchlippe fallende Tropfen schleudern die Samen aus dem elastischen Kelch heraus. Blätter früher arzneilich verwendet. Die jungen Pflanzenteile vor der Blüte können für Kräutersuppen, Gemüse und Salat genommen werden.



Pritzelago (= Hutchinsia, = Hornungia) alpina (Gämskresse)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Charakterart für alpine Kalkschuttfleuren, Schuttstauer. Auch in tiefen Lagen in Flussschottern als Alpenschwemmling. Wintersteher. Der botanische Name kommt von der irischen Botanikerin Ellen Hutchins (1785–1815). Die Pflanze schmeckt kresseartig und wird gerne von Gämsen verzehrt. Enthält Senföle in grünen Teilen und Samen.

Pulmonaria officinalis (Echtes oder Kleingeflecktes Lungenkraut)

Boraginaceae (Raublattgewächse)

Wegen der oft gefleckten und daher etwas an die menschliche Lunge erinnernden Blätter wurden die krautigen Teile nach der Signaturenlehre, die vermutlich auch hier „Merkhilfe“ war, gegen Krankheiten der Lunge und Atemwege zu Recht verwendet; das lateinische Wort pulmo bedeutet Lunge. Raublattgewächse enthalten Kieselsäure, Schleim- und Gerbstoffe und Saponine. Wird in der Volksmedizin noch angewandt. Der Tee hilft bei Husten, Heiserkeit und Halsweh und auch bei Durchfall und Blasenleiden; allerdings nicht zu häufig anwenden. Junge Blätter sind für Suppen, Spinat und Mischsalat geeignet. Die Blätter wurden in Notzeiten als Tabakersatz gebraucht.

Pulsatilla (Küchenschellen-Arten)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Auch der botanische Name bezieht sich auf die glockige Blütenform, vom lateinischen Wort pulsare (= schlagen, läuten). Hat Fruchtperücke; die Einzelfrüchte sind „Federschweifflieger“ und bohren sich mit scharfen Spitzen durch hygroskopische Bewegungen noch tief in den Boden ein. Lichtliebend, verschwindet schlagartig bei Düngung. Blätter enthalten Anemonol, das beim Trocknen seine Wirkung verliert.

Pulsatilla alpina (Große Alpen-Küchenschelle)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Wächst auf Kalk und bildet zusammen mit der Schwefel-Küchenschelle (*P. alpina* ssp. *apiifolia* bzw. *P. sulphurea*) auf saueren Böden ein vikariierendes Artenpaar. Auf die haarige Fruchtperücke beziehen sich originelle Volksnamen: Petersbart, Teufelsbart, Haarige Männle, Wilde Männle, Grantiger Jager, Strublbuabn, Bocks-bart, Hexenbesen.

Pulsatilla vulgaris (= Anemone pulsatilla) (Gemeine Küchenschelle, Kuhschelle)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Trockenpflanze: Tiefwurzler (über einen Meter), junge Triebe dicht behaart. Ordnungskennart der Brometalia (submediterrane Trocken- und Halbtrockenrasen). Gefährdet, vor allem durch Rückgang der Schafweide. Giftig: Frisch führen alle Teile durch das Alkaloid Protoanemonin und weitere Wirkstoffe zu heftigen örtlichen Reizungen sowie zu Kreislauf- und Atemlähmungen, evtl. tödlich giftig, besonders für Hunde. Das Kraut wurde früher arzneilich gegen Gicht, Grippe usw. verwendet. Frisch gepresster Saft wird zu sehr wirksamem homöopathischen Mittel bei verschiedensten Erkrankungen verarbeitet.



R



Ranunculus glacialis
(Gletscher-Hahnenfuß)

Ranunculus alpestris (Alpen-Hahnenfuß)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Ist auf lange Schneebedeckung eingerichtet: Entwickelt Laubblätter schon unter der Schneedecke und entfaltet sie gleich nach dem Ausapern. Die scharf schmeckenden Blätter werden gerne von Gämsen gefressen, heißt deshalb im Volksmund Gamskress (wie auch das Rundblättrige Täschelkraut, *Thlaspi rotundifolium*). Jäger erhoffen sich vom Verzehr der Blätter eine ähnliche Schwindelfreiheit, wie sie den Gämsen zu eigen ist (Jägerblättle).

Ranunculus glacialis (Gletscher-Hahnenfuß)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Die zusammen mit der Schwarzen Schafgarbe am höchsten steigende Blütenpflanze der Alpen. Erreicht am Finsteraarhorn 4275 Meter. Braucht zwei bis drei Vegetationsperioden für die Blüte. Trotz der extrem frostgefährdeten Standorte weisen die glänzend grünen Blätter keine sichtbaren Klimaanpassungen auf, nur der Blütenkelch ist dunkelbraun-pelzig. Möglicherweise Frostresistenz des Protoplasmas. Eine der physiologisch am besten untersuchten Alpenpflanzen. Schuttstauer mit knollig verdicktem Wurzelstock. Behält im Gegensatz zu allen anderen Hahnenfuß-Arten Kelch- und Kronblätter bis zur Fruchtreife.

Ranunculus (Hahnenfuß-Arten)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Die gelben Blüten sind oft innen lackglänzend durch Öltropfen in der äußersten Oberhaut, unter der eine leuchtend weiße, mit Stärke gefüllte Schicht liegt. Alle Hahnenfuß-Arten sind im frischen Zustand durch Protoanemonin giftig und können zu Viehvergiftungen führen. Abgeschnittene Stängel können Hautreizungen hervorrufen (Wiesendermatitis).

Ranunculus montanus (Berg-Hahnenfuß)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Ist eine Artengruppe aus vielen Kleinarten. An die 50 Insektenarten wurden an den Blüten beobachtet. Hat viele Volksnamen wie Gelbes Besengeblüh, Tschappelblüml, Sengerbleamal.

Rhinanthus (Klappertopf-Arten)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Halbschmarotzer. Kleine Saugfortsätze dringen zu den Wasserleitungsbahnen der Wirtswurzeln vor, dadurch Ertragsminderung der Wiesen und bei Bauern unbeliebt. Deutscher Name: In den trockenen Fruchtkapseln rasseln die Samen, wenn man sie schüttelt. Der botanische Name kommt von rhinos (= Rüssel) und bezieht sich auf die rüsselartig ausgezogene Helmspitze.

Rhinanthus alectorolophus (Zottiger Klappertopf)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Schwach giftig durch Aucubin; Pferde gelten als besonders empfindlich. Früher kam es gelegentlich zu Vergiftungen, wenn das Brotgetreide mit Klappertopfsamen verunreinigt war. Das Kraut wurde ehemals gegen Läuse und andere Schädlinge angewendet.

Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Die rot überlaufenen Blattspitzen verstärken die Schauwirkung des weniger auffälligen Blütenstandes. Der Name Rosenwurz bezieht sich auf die nach Rosen duftende Grundachse, die früher offizinell war. Man verwendete sie innerlich gegen Kopfschmerzen. Die frischen, zerdrückten Blätter werden auch heute noch in der Volksmedizin als schmerzstillendes und kühlendes Mittel gebraucht und auf entzündete Wunden gelegt. In Niederösterreich galt sie wegen ihres Tanningehaltes als bewährtes blutstillendes Mittel. Wegen ihres angenehmen Duftes wurde sie früher auch gerne in Gärten angepflanzt.

Rhododendron (Alpenrosen-Arten)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Der Name Rhododendron (= Rosenbaum) wurde bis ins 17. Jahrhundert für Oleander gebraucht und wurde von Linné auf die Alpenrose übertragen. Die Gattung Rhododendron umfasst weltweit etwa 600 Arten, einige davon als Zierpflanzen. Bestäubung durch langrüsselige Hummeln. Zwischen beiden heimischen Alpenrosen-Arten kann es zu Bastarden kommen (*R. x intermedium*, mit Merkmalen beider Eltern), die kreuzen und mit den Eltern rückkreuzen können. Heimische Sträucher überdauern den Winter meist unter dem Schnee, der vor Erfrieren schützt. Extrem frostempfindlich, Pflanzen im Tiefland brauchen im Winter eine dicke Laubdecke. Ledrige Blätter mit Drüsenschuppen, die ein ätherisches Öl abscheiden (schränkt die Verdunstung ein). Viele Rhododendron-Arten enthalten in ihren Blüten (einschließlich Nektar), Früchten, Blättern und Sprossachsen stark giftiges Andromedotoxin (Acetylandromedol). Besonders gefährdet sind Wiederkäuer wegen der eingeschränkten Futterwahl im Winter. Seit dem Altertum sind Vergiftungsfälle durch Honig von Rhododendron-Arten (und anderen Ericaceen) beschrieben worden, trotzdem ist der Alpenrosenhonig wegen seines Aromas beliebt. Beide Arten werden als Alm-Unkräuter bekämpft. Von beiden Arten gibt es weiß blühende Varietäten, deren Standorte von den Älplern streng geheimgehalten werden, da sie als besonders wirksame Zauberpflanze gelten.

Rhododendron ferrugineum (Rostblättrige Alpenrose)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Wächst auf saueren Böden und bildet zusammen mit der Bewimperten Alpenrose (*R. hirsutum*) auf kalkreichen Böden ein vikariierendes Artenpaar. Bei Stämmchen mit einem Durchmesser von einem bis zwei Zentimetern wurde ein Alter von nahezu 100 Jahren festgestellt. Gilt als Alm-Unkraut und ist in der Schweiz nicht geschützt. Wird von Bergbauern auch Echte Alpenrose oder Rostzotten genannt.

Rhododendron hirsutum (Bewimperte Alpenrose)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Wächst auf kalkreichen Böden und bildet zusammen mit der Rostblättrigen Alpenrose (*R. ferrugineum*) auf saueren Böden ein vikariierendes Artenpaar. Wird von Bergbauern auch Almrausch oder Rauhzetten genannt. Soll angeblich den Blitz anziehen.

Rhodothamnus chamaecistus (Zwerg-Alpenrose)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Mit den Alpenrosen nicht näher verwandt. Ist die einzige Art ihrer Gattung, hat weder nähere Verwandte noch Unterarten oder Rassen. Dies spricht für ein hohes entwicklungsgeschichtliches Alter, das sicher bis ins Tertiär reicht.

Rosa (Rosen-Arten)

Rosaceae (Rosengewächse)

Die sprichwörtlichen „Dornen“ der Rose sind eigentlich Stacheln (Bildungen der Epidermis und Hypodermis). Sie dienen als Kletterorgane, Fraßschutz und evtl. Kondensationspunkte. Wurzelpilz. Oft Gallbildungen durch die Rosen-Gallwespe (Larven wachsen in den Kammern der Galle auf). Der Name „Hagebutte“ für die Früchte weist auf das Vorkommen der Pflanze an Hecken (altdeutsch Hag) hin. Hagebutten sind wegen des hohen Gehaltes an Vitamin C und anderen Vitaminen bewährtes Mittel bei Erkältungskrankheiten. Verarbeitung zu Tee, Mus, Suppen, Wein usw. Das Parfum „Rosenöl“ wird seit dem Altertum aus den Kronblättern von Gartenrosen gewonnen. Den Griechen war die Rose Symbol der Liebe, der Anmut und der Lebensfreude, den Germanen hingegen Sinnbild des Feuers und des Weltuntergangs. Rosengallen spielten wegen ihrer merkwürdigen Erscheinung in Aberglauben und Volksheilkunde eine Rolle.

Rosa pendulina (Alpen-Rose)

Rosaceae (Rosengewächse)

Ist die höchststeigende Rosenart. Verbreitung: Hagebutten werden von Kolkraben, Krähen, Seidenschwänzen, Tannenhähern, Birkhühnern und Füchsen gefressen. Hagebutten sind reich an Vitaminen und organischen Säuren, Stärkungsmittel für stillende Mütter und Rekonvaleszenten. Tee aus den Früchten wirkt harntreibend, ohne die Nieren zu reizen. Auch die Volksnamen

Helpfenstüde und Frauenrose deuten auf ihre Verwendung als Heilpflanze. Wegen ihrer Stachelarmut als Unterlage für Hochstammrosen verwendet.

Rubus fruticosus (Echte Brombeere)

Rosaceae (Rosengewächse)

Die Stacheln dienen als Kletterhaken und wohl auch als Fraßschutz. Wurzelpilz. Sammelart mit ca. 200 Kleinarten bei enger Artauffassung. Spezialisten, die sich mit dieser interessanten Pflanzengruppe beschäftigen, heißen Batologen; vom griechischen Wort *batos* (= Brombeere). Der botanische Name kommt vom lateinischen Wort *fruticosus* (= strauchtig). Die Blätter geben einen beliebten Tee, der wegen des Gerbstoffgehaltes auch arzneiliche Verwendung findet. Tee aus fermentierten Blättern schmeckt ähnlich wie schwarzer Tee, die Früchte durch Traubenzucker und Fruchtsäuren süßsauerlich. Brombeersaft ist erfrischend und hilft gegen Heiserkeit. Aus dem Saft lassen sich guter Wein und Brombeerschnaps herstellen.

Rumex acetosa (Großer Sauer-Ampfer)

Polygonaceae (Knöterichgewächse)

Schwach giftig durch den hohen Gehalt an Oxalsäure und deren löslichen Salzen, vor allem Kleesalz. Sehr aromatisch als Gemüse (Spinatbeimischung), Salat und Suppengewürz. Vom Verzehr größerer Mengen ist abzuraten, bei Kindern sind sogar schon tödliche Vergiftungen vorgekommen. Zu meiden von Personen mit Gicht, Rheuma, Nierenkrankheiten, Sodbrennen, Asthma und Lungenbeschwerden. Wirkt wassertreibend, abführend und kühlend. Enthält Vitamin C. Bei Massenaufreten der Pflanze Viehvergiftungen möglich.

Rumex alpinus (Alpen-Ampfer)

Polygonaceae (Knöterichgewächse)

Zeiger ehemaliger Siedlungen, Stickstoffzeiger. Ist schwer auszurotten, widerstandsfähiger Wurzelstock, die Samen bleichen im Boden bis zu 13 Jahre keimfähig. Alm-Unkraut: wächst direkt an Almgebäuden und auf Lägern, wird vom Weidvieh wegen seines hohen Oxalsäuregehalts nicht gefressen. Blätter und Wurzelstock werden in der Volksmedizin als Abführmittel und gegen Blähungen und Husten gebraucht. Wird bis heute wie Sauerkraut eingemacht. Junge Blätter werden in manchen Gegenden als Wildspinat gegessen, Stiele wie Rhabarber zubereitet. Vorzügliches Schweinefutter. Außerdem dienen die Blätter als Frischhalteverpackung für die Butterballen und Käse. Volksnamen z.B. Scheißplättschen (wegen des Standorts), Sauplotschen, Butterpletschen, Bergrhabarber. Gerne in Klostergärten kultiviert, deshalb auch Mönchsrhabarber genannt.

Rumex scutatus (Schild-Sauerampfer)

Polygonaceae (Knöterichgewächse)

Ursprünglich in basenreichen Schuttfluren der Alpen. Typischer Schuttwanderer mit tief verankerter Grundachse und wandertriebähnlichen Stängeln, die sich bei Übersichtung wieder nach oben durchbohren. Der Name bezieht sich auf die schildförmigen Blätter. Reich an Vitamin C und Kalziumoxalat, früher officinell verwendet („Herba romana“). Früher als „französischer (oder römischer) Spinat“ angepflanzt und zuweilen auch in tieferen Lagen an Mauern usw. eingebürgert. Auch als Suppengewürz und Salat verwendet.

S

Saxifraga paniculata
(Trauben-Steinbrech)



Salix (Weide-Arten)

Salicaceae (Weidengewächse)

Die Gattung umfasst weltweit etwa 500 Arten. Die Weiden bieten im Frühjahr für Bienen und ihre Verwandten die erste Nahrung; die blühenden Zweige standen deshalb früher unter Naturschutz und sollten nach wie vor geschont werden. Die hochalpinen Arten *S. herbacea*, *S. reticulata* und *S. retusa* werden unter dem Begriff „Gletscherweiden“ zusammengefasst. Vermutlich mit der kurzen Vegetationszeit hängt die frühe Knospenlage der Gletscherweiden zusammen: So kann man in einer Winterknospe noch zwei weitere Knospengenerationen finden; demnach wird eine Knospe schon zweieinhalb Jahre vor ihrer Entfaltung angelegt. Kätzchen der Gletscherweiden stehen – im Gegensatz zu allen anderen Weidenarten – endständig an Kurztrieben. Weidenblüten wirken als Beruhigungsmittel. Die Weidenrinde wurde früher für Kopfschmerztee verwandt, enthält Salicylsäure.

Salix herbacea (Kraut-Weide)

Salicaceae (Weidengewächse)

Gehört zu den Gletscherweiden (s. bei *Salix* allgemein). „Der kleinste unter allen Bäumen“ hat Linné diesen Weidenknirps genannt. Nur zwei bis zehn Zentimeter hoch, verholzter Stamm kriecht unterirdisch, nur die Triebe mit zwei bis drei Blättchen ragen aus der Erde heraus. Dickenzuwachs mit weniger als 0,5 Millimeter pro Jahr äußerst gering. Eiszeitrelikt, Kennart des *Salicetum herbaceae* (Schneetälchen auf kalkarmen Böden). Anpassungen an den insektenarmen Standort und die lange Schneebedeckung: (sekundär) windblütig, Samen im kalten Boden lange keimfähig.

Salix reticulata (Netz-Weide, Runzelblättrige Weide)

Salicaceae (Weidengewächse)

Gehört zu den Gletscherweiden (s. bei *Salix* allgemein). Spalierstrauch, bis 15 Zentimeter hoch. Kann bis 40 Jahre und älter werden.

Salix retusa (Stumpfblättrige Weide)

Salicaceae (Weidengewächse)

Gehört zu den Gletscherweiden (s. bei *Salix* allgemein). Kann auch sehr wirksam Schutt stauen. Die sommergrünen Blätter färben sich im Herbst goldgelb und verströmen dabei einen eigenartig intensiven Geruch, an dem die Pflanze schon aus der Entfernung kenntlich wird.

Salvia (Salbei-Arten)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Die Gattung *Salvia* gehört mit etwa 700 Arten zu den artenreichsten Gattungen der Welt. Der Hebelmechanismus zum Öffnen der Blüte kann nur von Hummeln (seltener Bienen) betätigt werden. Der Name kommt vom lateinischen Wort *salvare* (= heilen). Griechen und Römer benutzten Salbei (*Salvia officinalis*) als allgemeines Tonikum für Geist und Körper und empfahlen ihn bei Schlangenbissen. Im Mittelalter verbreitet gegen Erkältungen, Fieber, Epilepsie, Cholera und Verstopfung eingesetzt, heute mehr als Küchenkraut, wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung bei fettigen Speisen, Fleisch und Fisch. Dem Wein oder Bier zugesetzt, soll er diese berauscher machen. Früher für Räucherungen verwendet. Wo Salbei gut wuchs, herrschten Reichtum und eine starke Frau.

Sanguisorba (Wiesenknopf)

Rosaceae (Rosengewächse)

Art *S. officinalis* (Großer Wiesenknopf) mit roten Blüten, die von Insekten bestäubt werden; Art *S. minor* (Kleiner Wiesenknopf) mit grünen Blüten, die von Wind bestäubt werden, Narbe und Staubblätter überragen deshalb bei dieser Art die Blütenkrone wesentlich. Der botanische Gattungsname kommt von der blutstillenden Verwendung vor allem von *S. officinalis*: Von den lateinischen Worten *sanguis* (= Blut) und *sorbere* (= aufsaugen).

Sanguisorba minor (Kleiner Wiesenknopf)

Rosaceae (Rosengewächse)

Rohbodenpionier mit Wurzelpilz. Als Tee harntreibend, verdauungsfördernd und zum Schwitzen. Arzneilich ähnlich wie *Sanguisorba officinalis* verwendet. Traditionelle Verwendung zum Blutstillen. Wintergrün, für nussartigen Salat und Eintöpfe verwendet. Auch unter dem Namen „Pimpernelle“ bekannt, beliebtes Gewürz für Suppen, Gurken und Wein, gehört zu den Hamburger Aalkräutern.

Sanguisorba officinalis (Großer Wiesenknopf)

Rosaceae (Rosengewächse)

Früher arzneilich bei Blutungen und Entzündungen, vor allem im Mund- und Rachenraum verwendet. Der Gebrauch geht auf die Signaturenlehre zurück (Blütenköpfchen blutrot). Junge Blätter und Triebe als Beigabe zu Salat, Kräutersuppen, Gemüse und als Gewürz. Überlebenswichtig für Wiesenknopf-Ameisenbläulinge (Kleinschmetterlinge), die ihre Eier ausschließlich an dieser Art ablegen.

Sanicula europaea (Wald-Sanikel)

Apiaceae (Doldenblütler)

Tertiärrelikt, Hauptverbreitung der Gattung in Nordamerika und Ostasien, in Europa nur diese Art. Name: Sanikel wurde früher als Allheilmittel betrachtet, vom lateinischen Wort sanare (= heilen). Entsprechend im Volke „Heilkraut“ oder „Heil aller Schäden“ genannt; die wundenschließende Kraft sollte so groß sein, dass sie sogar Fleischstücke im Topf wieder zusammenwachsen lässt. Heute noch gelegentlich als blähungstreibender Bestandteil von Teemischungen (z.B. „Schweizertee“) im Gebrauch.

Saponaria ocymoides (Rotes Seifenkraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Schuttdecker: Mit Hauptwurzel im Untergrund verankert; weit kriechende, biegsame Sprosse liegen dem ruhenden Schutt auf. Der Blüteneingang ist so verengt, dass nur die dünnen Rüssel von Schmetterlingen den Nektar gut erreichen. Der botanische Artnamen ocymoides kommt von der entfernten Ähnlichkeit mit dem Basilikum (Ocimum).

Saponaria officinalis (Echtes Seifenkraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Der Blütenduft ist am Abend am stärksten, Besucher sind besonders Nachtfalter. Kulturbegleiter, seit der Jungsteinzeit gepflanzt, noch bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts angebaut. Name vom lateinischen Wort sapo (= Seife). Inhaltsstoff Saponin (im Rhizom zwei bis fünf Prozent), die wässrige Lösung (Wurzelabkochung) schäumt wie Seife. Wurde im Altertum zum Waschen der Wolle und später auch zur Reinigung von Kleidern mit empfindlichen Farben verwendet. Schon Hippokrates kannte dieses Wasch-

mittel. Hat sanfte Reinigungswirkung, Verwendung für Shampoo und Hautlotion. Früher auch zum Säubern von Gold- und Silberwaren in Gebrauch. Ist Heilkraut der Volksmedizin, die Blätter sind blutreinigend, tonisch und helfen gegen Ausschläge. Arzneilich als schleimlösendes Mittel bei Husten. Bei Überdosierung giftig.

Saxifraga (Steinbrech-Arten)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Die Gattung umfasst weltweit etwa 400 Arten, ganz überwiegend Gebirgspflanzen. In Mitteleuropa 40 Arten, vorwiegend in den Alpen. Häufig gelbe oder orange Flecken auf den Kronblättern (Lupe!), die die Signalwirkung der Staubblätter verstärken und diese nach Abwurf der Staubbeutel ersetzen. Der deutsche Name ist wörtlich vom botanischen übersetzt. Der Name der Gattung geht auf Plinius zurück (quia saxa frangit = weil er die Felsen bricht), vom Wuchsort in Felsspalten wurde fälschlicherweise auf Felsprengung durch die Pflanze geschlossen. Steinbrecharten galten – nach der Signaturenlehre – als Heilmittel gegen Nieren- und Gallensteine. Andere, ähnliche Namensdeutung: Steinbrech bezieht sich ursprünglich auf den Knöllchen-Steinbrech (*S. granulata*), dessen Kraut und Blüten sowie die kleinen, harten Brutzwiebeln (ebenfalls aufgrund der mittelalterlichen Signaturenlehre) als Heilmittel gegen Blasensteine verwendet wurden.

Saxifraga aizoides (Fetthennen-Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Typische Fliegenblume mit flachen Blüten, rotgelben Tupfen auf den Kronblättern als Honigmalen und frei zugänglichem Nektar. Über 85 Fliegenarten konnten als Bestäuber beobachtet werden, zusätzlich aber auch Hummeln, Wespen, Bienen, Tagfalter und Käfer.

Saxifraga bryoides (Moos-Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Gehört zu den höchststeigenden Blütenpflanzen der Alpen (am Matterhorn in 4200 Metern Höhe). Hervorragende Anpassungen an extreme Umweltbedingungen: Niedrige, flache, dichte Polster bieten dem Wind keinen Widerstand. Abgestorbene, äußere Rosettenblätter bleiben eine Zeit lang erhalten, schließen sich kugelig und schützen das lebende Innere der Rosette.

Saxifraga burseriana (Bursers Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Hat harte, halbkugelige Polster, womit die Angriffsfläche für Wind vermindert und die Verdunstung herabgesetzt wird. Starre, stechende Blätter sind unempfindlich gegenüber mechanischer Verletzung und schützen sich durch dachziegelartige Anordnung gegenseitig.

Saxifraga caesia (Blaugrüner Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Seine Blätter scheiden wie beim Trauben-Steinbrech (*S. paniculata*) aktiv Kalk am Rande aus und sind oft mit einer hellgrauen Kalkschicht überzogen.

Saxifraga moschata (Moschus-Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Duftet nach Harz. Gehört zu den höchststeigenden Blütenpflanzen der Alpen, auf dem Finsteraarhorn noch bei 4000 Metern blühend angetroffen.

Saxifraga oppositifolia (Gegenblättriger Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Besiedelt mit seinen Unterarten riesiges Gebiet, von Sierra Nevada über Grönland, Europa und Sibirien bis Kaschmir. Gehört zum Grundstock der Nivalflora. Die immergrünen Blätter ertragen bis minus 40 Grad Celsius ohne Schaden. Blüten werden schon im Spätsommer bis Herbst des Vorjahres angelegt. Blüht als erste der Nivalpflanzen, Blüten sehr kälteresistent (bis minus 15 Grad Celsius). Der neue Austrieb der empfindlicheren Blätter erfolgt erst später, wenn die Gefahr vorüber ist. Samen wiegen nur 0,0001 Gramm, Windverbreitung.

Saxifraga paniculata (Trauben-Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Winkel der Blattsäule mit Wasserspalten (Hydathoden), die aktiv kalkreiches Wasser abscheiden, um den Kalküberschuss zu verringern. Nach Verdunstung des Wassers bleiben dort kleine „Kalkschüppchen“ zurück. Ist sehr trockenresistent und frosthart und hat klassische Anpassungen einer Alpenpflanze an extreme Bedingungen: Immergrüne, kleine Blätter nützen jeden Sonnenstrahl, Wasservorrat in fleischigen Blättern mit dicker Oberhaut, Anordnung in Rosetten, angeborene Frosthärte. Über 90 Insektenarten, vorwiegend Fliegen, kommen als Bestäuber in Frage.

Saxifraga rotundifolia (Rundblättriger Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Wird im Gegensatz zu den hochalpinen Steinbrech-Arten 50 Zentimeter hoch und braucht keinen Verdunstungs- oder Windschutz, da er in Hochstaudenfluren wächst. Gelbe und purpurne Punkte auf den Blütenblättern weisen als Honigmale den Blütenbesuchern (meist kleine Fliegen) den Weg. In Stängeln und Blättern wurde Cholin nachgewiesen. Wurde in der Volkshelkunde bei Erkrankungen der Lunge angewendet und heißt deshalb manchmal in der Schweiz noch Lungechrut. Wegen seiner Ähnlichkeit mit dem Sanikel (*Sanicula europaea*) heißt er auch Bergsanikel oder Alpensanikel.

Saxifraga stellaris (Stern-Steinbrech)

Saxifragaceae (Steinbrechgewächse)

Charakterart der Quellfluren. Kann noch völlig untergetaucht in 50 Zentimetern Tiefe kräftig grüne Rasen bilden, kann dann allerdings nicht mehr blühen. Fliegenblume mit offen dargebotem Nektar. Spaltet sich in vier Rassen auf, eine davon trägt zusätzlich zu den Blüten oder anstelle der Blüten Brutknospen in den Blattachsen.

Scabiosa (Skabiosen-Arten)

Dipsacaceae (Kardengewächse)

Gattungsname: Früher wurde die Wiesen-Witwenblume (*Knautia arvensis*), die damals noch zur Gattung *Scabiosa* zählte, aber nur vier statt fünf Blütenblätter hat, als Mittel gegen Hautausschläge verwendet (lateinisch *scabies* = Krätze); heißt auch Krätzkraut.

Scrophularia nodosa (Knoten-Braunwurz)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Name vom knolligen, an der Oberfläche knottigen Rhizom (lateinisch *nodosus* = knotig). Früher wegen des Saponingehalts als Heilpflanze sehr geschätzt, z.B. gegen Drüsengeschwulste (lateinisch *scrophula* = Geschwulst), Gebrauch aufgrund der Signaturenlehre; auch bei Hautausschlägen.

Sedum (Mauerpfeffer-Arten)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Blätter mit zentralem Wasserspeichergewebe. CAM-Pflanzen (*Crassulacean acid metabolism*): Als Verdunstungsschutz sind tagsüber Spaltöffnungen geschlossen, nachts wird Kohlendioxid in Form von organischen Säuren gespeichert.

Sedum acre (Scharfer Mauerpfeffer)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Kennart der Sedo-Scleranthetea (= Sand- und Felsgrus-Trockenrasen). Regenballist: Regentropfen schleudern die Samen heraus, die dann als „Regenschwemmlinge“ weiterverbreitet werden, auch Ameisenverbreitung. Austrocknungsfest: Pflanze wächst im Herbar weiter, wenn sie nicht abgebrüht wird. Giftig durch Alkaloide und unerforschte Scharfstoffe. Ehemalige Heilpflanze, der Saft der Blätter wirkt kühlend und schmerzstillend. Der botanische Gattungsname kommt vom lateinischen Wort *sedare* (= beruhigen). Wirkt örtlich reizend und narkotisierend. Pfefferartig scharfer Geschmack, getrocknet verwendet für Wildgemüse und Salat.

Sedum atratum (Dunkler Mauerpfeffer)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Eine der wenigen einjährigen Hochgebirgspflanzen (einjährig überwinternd). Samen keimen schon im Herbst und überwintern als Keimlinge unter der Schneedecke. Schlechte Jahre können auch ohne Fruchtansatz überdauert werden.

Sedum reflexum (= *S. rupestre*) (Felsen-Fetthenne, Tripmadam)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Medizinische Anwendung: kühlend, gegen Skorbut und Geschwüre. Wurde früher kultiviert als Zier- und Gemüsepflanze; säuerlich schmeckende Blätter und Spitzen nicht blühender Triebe werden als Gewürz, für Salat und Suppe verwendet.

Sempervivum (Hauswurz-Arten)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

CAM-Pflanzen (*Crassulacean acid metabolism*): Als Verdunstungsschutz sind tagsüber die Spaltöffnungen geschlossen, nachts wird Kohlendioxid in Form von organischen Säuren gespeichert. Im Inneren der Blätter Wassergewebe, die durch eine derbe Oberhaut und eingesenkte Spaltöffnungen vor Verdunstung geschützt sind. Hauptrosette stirbt nach der Fruchtreife ab, Überwinterung durch Tochterrosetten. Rollverbreitung durch die mehr oder weniger kugelige Form der Tochterrosetten, die leicht bergab rollen. Name vom lateinischen Begriff *sempervivum* (= immerlebend), weil die Pflanze immergrün und genügsam ist. Symbol für Unsterblichkeit. Der Saft der Blätter gilt als Mittel bei Verbrennungen und Wunden. Man kann ein zerteiltes Blatt gleich direkt als Wundpflaster anwenden.

Sempervivum tectorum (Dach-Hauswurz)

Crassulaceae (Dickblattgewächse)

Auf den Blättern wurden Temperaturen von fast 50 Grad Celsius gemessen. Gefährdet durch Reinigung von alten Mauern. Die heimische Hauswurz hat die gleichen Indikationen wie Aloe vera, als Sonnenschutz und Feuchtigkeitsspender und ist für die Herstellung von Hautsalben geeignet. Magische Pflanze, schützt vor Unwetter (Donnerwurz), deshalb auf Mauern und Dächern angepflanzt (lateinisch *tectorum* = auf Dächern wachsend). Wegen des angeblichen Schutzes gegen Blitzschlag befahl Karl der Große im neunten Jahrhundert im „Capitulare de villis“ die Anpflanzung auf allen Reichsgütern: „und der Gärtner soll auf seinem Dache den Donnerbart haben“.

Senecio (Greiskraut, Kreuzkraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Die Gattung umfasst weltweit etwa 2000 Arten, in ostafrikanischen Gebirgen auch baumförmige Vertreter, von den Kanarischen Inseln als Topfpflanzen bekannt. Der botanische Name kommt vom lateinischen Wort *senex* (= Greis); vermutlich, weil die verblühten Pflanzen durch die weißlichen Haarkronen der Früchte an Greisenhaare erinnern; evtl. auch wegen der halbkugeligen und nackten, an Glatzköpfe erinnernden Blütenböden. Der Name Kreuzkraut ist eine Verballhornung und damit unrichtig. Für die Gattung sind Pyrrolidizin-Alkaloide typisch, die zum großen Teil Leber schädigend und Krebs auslösend sind. Vergiftungssymptome treten meist sehr spät (nach Wochen oder Monaten) auf. Vergiftungen auch über Honig und Kuhmilch. Das Vieh meidet *Senecio*-Arten auf der Weide, jedoch nicht im Heu. Hohe Greiskraut-Anteile können deshalb starke Schäden beim



Vieh verursachen. Bei sehr hohen Dosen sind auch tödliche Vergiftungen, besonders bei Kleinsäugern, möglich. Verschiedene stark giftige Arten aus Mexiko liefern volkstümliches Mäusegift. In der Volksmedizin verdünnt bei Regelstörungen und Nasenbluten, von Selbstbehandlung ist jedoch abzuraten.

Senecio alpinus (Alpen-Greiskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Giftig, auch für Vieh und Schweine. Getrocknet noch brauchbares Futter für die stärker giftresistenten Ziegen. Bergbauern verwenden einen Absud des Krautes zum Reinigen von Wunden.

Senecio jacobaea (Jakobs-Greiskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Der Artnamen bezieht sich auf den Blühtermin um Jacobi (25. Juli).

Senecio ovatus (Fuchssches Greiskraut, Fuchs-Kreuzkraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Bei Alkaloiden auch mutagene Wirkung nachgewiesen. Das Kraut wurde lange Zeit als blutstillendes Mittel verwendet; wegen der inzwischen erkannten Giftigkeit ist dringend davon abzuraten.

Senecio vulgaris (Gemeines Greiskraut)

Asteraceae (Korbblütler)

Versteck-Verbreitung durch Wiesen-Ameisen (Tetramorium). Lange Zeit als blutstillendes Mittel, z.B. bei Nasenbluten, gebraucht, doch wegen Giftigkeit ist davon abzuraten.

Sibbaldia procumbens (Alpen-Gelbling)

Rosaceae (Rosengewächse)

Aufgrund der kurzen Vegetationszeit in Schneetälchen nur sehr langsame Entwicklung. Keimpflanze treibt zunächst nur ungeteilte Laubblätter, erst nach einigen Jahren blühende Sprosse. In jeder Vegetationsperiode entstehen drei bis sieben Laubblätter, von denen einzelne überwintern, andere schon unter dem Schnee gebildet werden. Blüten stark reduziert, dargebotener Nektar wird von Fliegen und Ameisen ausgebeutet. Vegetative Vermehrung durch Ablösung und Wiederbewurzelung der Grundachse von Primärwurzel.

Silene acaulis (Stängelloses Leimkraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Blüten duftend. Von Laien gern als „blühendes Moos“ bezeichnet. Dringt mit einer bis zu 130 Zentimeter langen Wurzel tief in das Gestein ein. Die Triebspitzen der Kissen sind nur an der Oberfläche grün, im Inneren sind die Blätter abgestorben und produzieren so Eigenhumus, der von sproßbürtigen Feinwurzeln durchzogen wird. Polster wachsen sehr langsam, können bis zu 100 Jahre alt werden, Durchmesser bis zwei Meter und mehr. Früchte sind Wintersteher.

Silene latifolia (Weiße Lichtnelke, Nachtnelke)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Typische Nachtfalterblume (vor allem der Familien Noctuidae und Sphingidae), erst abends bzw. bei schlechtem Wetter nachmittags öffnend und erst dann intensiv duftend. Alteinwanderer, Kulturbegleiter seit der Jungsteinzeit. Die Wurzeln wurden früher wegen des Gehalts an Saponinen als „Weiße Seifenwurzel“ arzneilich sowie zum Waschen benutzt; das griechische Wort *sializein* bedeutet „schäumen“.

Silene nutans (Nickendes Leimkraut)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Nachtfalterblume, abends mit intensivem Hyazinthenduft. Die Bestäuber (kleine „Eulen“) nutzen die Blüte als Brutstätte – eine z.B. von *Yucca* bekannte, in der heimischen Flora aber seltene Situation.

Silene vulgaris (Aufgeblasenes Leimkraut, Taubenkropf)

Caryophyllaceae (Nelkengewächse)

Bis einen Meter tief wurzelnd. Kelch eiförmig bis fast kugelig (aufgeblasen, „taubenkropfförmig“): Windfang. Unterart *ssp. glareosa* im Kalkschutt typischer Schuttüberkriecher. Wurzeln früher heilkundlich eingesetzt. Junge Blätter und Sprosse sind vor der Blüte für Mischsalat, Suppen und Spinat verwendbar, daher auch der Name Feld- oder Wiesen-Spinat.

Soldanella (Alpenglöckchen-, Eisglöckchen-, Troddelblumen-Arten)

Primulaceae (Primelgewächse)

Die Blüte schmilzt sich an ihren lange mit Schnee bedeckten Standorten oft schon durch die dünne Schneedecke hindurch. Das Durchschmelzen beruht dabei weniger auf der durch Atmung erzeugten Eigenwärme der Pflanze, als auf der Absorption der Sonnenwärme durch die dunklen Knospen und Blütenstiele. Die Gattung reicht bis ins Tertiär zurück und ist in den Alpen entstanden (alpinen), in den Alpen sieben Arten.

Sorbus aucuparia (Gewöhnliche Eberesche, Gewöhnliche Vogelbeere)

Rosaceae (Rosengewächse)

Kommt in Höhen bis 2400 Meter vor, damit höchststeigender Laubbaum der Alpen. Die Blüten riechen nach Maikäfern (Trimethylamin). Die Früchte werden vor allem nach dem Frost von verschiedenen Vögeln (über 60 Vogelarten beim Fraß beobachtet, dabei sogar Enten) und Eichhörnchen gesammelt. Der Name „Vogelbeere“ geht auf die frühere Verwendung zum Anlocken von Vögeln beim Vogelfang zurück, der Name „Eberesche“ kommt von der früheren Nutzung zur Schweinemast. Die Früchte werden in der Volksmedizin als Blutreinigungsmittel und bei Magenverstimmung verwendet. Der Absud der Rinde wurde auf offene Wunden oder gebrochene Glieder von Haustieren gelegt. Aus den Vitamin C-reichen Früchten lässt sich eine gute Marmelade bereiten, die wegen des Sorbitgehalts auch für Diabetiker geeignet ist. Die darin enthaltene Sorbinsäure ist einer der unbedenklichsten Konservierungsstoffe. Nach den ersten Frösten gepflückt zur Herstellung von Likör („Sechsamtertropfen“) und Fruchtwein. Die getrockneten Früchte sind gutes Viehfutter, sollen bei Hunden zu rauschartigen Zuständen führen. Die Borke eignet sich zum Braun- und Rotfärben von Wolle, Borke und Laub werden zum Gerben von Leder verwendet. Nach einer alten Bauernregel folgen auf ein reiches Fruchten der Vogelbeere eine reiche Getreideernte sowie ein strenger Winter. Die in der Walpurgisnacht über die Stalltür gesteckten Zweige sollten Hexen abhalten. Mit denselben Ruten peitschte man am nächsten Morgen die Kühe in der Hoffnung, diese würden dann mehr Milch geben. Der Baum hat die hohe Zahl von etwa 150 verschiedenen Volksnamen.

Stachys (= Betonica) officinalis (Heil-Ziest)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Wechselfeuchtigkeits- und Magerkeitszeiger. Der botanische Gattungsname kommt vom griechischen Wort stachys (= Ähre) und bezieht sich auf den ährenartigen Blütenstand. Allheilmittel des Altertums, sollte gegen 47 Krankheiten helfen, z.B. Kopferkältungen, Kopfschmerzen, Halschmerzen, Katarrhe, Verschleimung der Atemwege, Gicht, Rheumatismus. Außerdem gut für Nerven und Schutz vor Zauberkraften.

Stachys palustris (Sumpf-Ziest)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Knollen durch den Gehalt an Stachyose, einem zuckerähnlichen Tetrasaccharid, sehr nährstoffreich, etwas mehlig und wohlschmeckend. Zubereitung wie Kartoffeln oder Spinat. In England kommerziell angebaut, Ernte vor allem im Dezember und Januar. Früher als Schweinefutter genutzt. In der Volksheilkunde auch als Gerbstoffdroge.

Succisa pratensis (Gewöhnlicher Teufelsabbiss)

Dipsacaceae (Kardengewächse)

Nach einer Sage hat der Teufel im Zorn über die Heilkraft der Pflanze ihre Wurzel von unten abgebissen; der botanische Name kommt aus dem Lateinischen: succidere = abschneiden. Wurde früher eingesetzt bei Atemwegserkrankungen als schleimlösendes Mittel, zudem als harntreibendes Mittel, Blutreinigungsmittel, Sympathiemittel und gegen alle Augenleiden.



Trollius europaeus
(Trollblume)

Taxus baccata (Gewöhnliche Eibe)

Taxaceae (Eibengewächse)

Wird zwei bis fünf (maximal 17) Meter hoch, bis neun Meter Stammdurchmesser. Die älteste Eibe (in Fortingall/Schottland) wird auf 3000 Jahre geschätzt. Einziger Vertreter einer mit den übrigen Nadelbäumen nicht verwandten Gruppe, Tertiärrelikt. Tiefwurzler, Wurzelpilz. Verdauungsverbreitung durch größere Vögel und Kleinsäuger, auch Versteckverbreitung. In den ersten nachchristlichen Jahrhunderten bei uns noch verbreitet, danach wahrscheinlich durch den Raubbau selten geworden. Äußerst giftig, alle Teile der Pflanze – außer dem roten Samenanzen – enthalten das Alkaloid Taxin. Schon der Verzehr einer Handvoll Nadeln kann zum Tode

führen. Taxin ist ein Herzgift, verursacht erst Brechdurchfall, dann Lähmung und schließlich Koma. Auszüge der Pflanzen früher als Pfeilgift verwendet. Tödliche Vergiftungen auch bei Tieren, Pferde sind besonders empfindlich. Der ungiftige, süße, wohlschmeckende Samenanzen kann, im Gegensatz zum Samen, ohne Bedenken verzehrt werden. Das Holz gehört neben dem des Buchsbaums zu den härtesten heimischen Hölzern, wird schon seit der Steinzeit verwendet. Früher für Bogen und Armbrustbogen sowie für Wurfspieße sehr begehrt, daher wurden Eiben häufig an Burgen gepflanzt. Die tödliche Giftwirkung war schon im Altertum bekannt. So galt z.B. bei den alten Griechen die Eibe als Baum der Trauer und des Todes; den Germanen war der Baum heilig. Die Zweige dienten als Ersatz für „Palmzweige“.

Teucrium chamaedrys (Echter Gamander)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Trockenheitsanpassungen: bis 1,2 Meter tief wurzelnd, Blätter derb, Stängel zottig behaart, ganze Pflanze reich an ätherischen Ölen (transpirationshemmend). Hat vielfältige Heilwirkungen, z.B. bei Zahnfleischerkrankungen, Fieber, asthmatischem Husten und Gebärmutterbeschwerden.

Thalictrum aquilegifolium (Akeleiblättrige Wiesenraute)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Blätter ähneln denen der Akelei verblüffend. Auffallend gefärbte Staubblätter haben die Funktion des Schauapparats übernommen: einmalig in der heimischen Flora, ansonsten aber auch bei Myrthen, Eukalypten und afrikanischen Akazien. Bietet Pollen statt Nektar. Früher Heilkraut: z.B. abführend und gegen Wechselfieber. Volksnamen wie Kaisertee, Brusttee und Lungenkraut. In den Blättern gelber Farbstoff, der zum Färben von Wolle verwendet wurde.

Thlaspi rotundifolium (Rundblättriges Täschelkraut)

Brassicaceae (Kreuzblütler)

Auf Kalkschutthalden bis 3400 Meter, namensgebende Charakterart der Steinschuttgesellschaften. Schuttwanderer mit bis 40 Zentimeter tiefer Pfahlwurzel und durch den Schutt kriechenden, unbewurzelten Trieben, die bei Abriss von der Hauptwurzel zugrunde gehen. In sehr beweglichem Schutt oft nur noch diese Art. Blütenanlagen werden schon im Herbst vorgebildet, deshalb blüht die Pflanze schon gleich nach dem Ausapern. Besonders bei Sonnenschein verströmt sie einen süßen, schweren, an Levkojen erinnernden Duft. Die rundlichen Blätter haben einen aromatischen, kresseartigen Geschmack und werden von den Gämsen gerne gefressen, daher auch der Name Gämskress.

Thymus (Thymian-Arten)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Der botanische Name kommt vom griechischen Wort thymos (= Kraft) und bezieht sich auf die Bedeutung als Heilkraut. Antibiotische Wirkung durch das ätherische Öl Thymol oder Thymiankampfer (vor allem in Thymus vulgaris). Beseitigt Viren, Bakterien und Infektionskeime, ist Hustenmittel und krampflösend. Universalmittel ersten Ranges in allen Verabreichungen. Thymol in konzentrierter Form (z.B. im „Quendelöl“) kann bei Überdosierung zu starken (bis tödlichen) Vergiftungen führen. Gute Würzkräuter, appetitanregend und verdauungsfördernd, besonders für fette Speisen empfohlen. Imker reiben damit Bienenstöcke aus, Parasiten werden abgetötet und die Schwärme wieder angelockt.

Thymus pulegioides (Arznei-Thymian)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Trockenheitsanpassungen: immergrüne Lederblätter, eingesenkte Drüsen mit ätherischen Ölen (transpirationshemmend), Tiefwurzler (bis einen Meter). Nektar von würzigem Geschmack, Blüten stark duftend. Verwendung: s. Thymus allgemein.

Thymus serpyllum (Sand-Thymian, Feld-Thymian)

Lamiaceae (Lippenblütler)

Enthält ätherische Öle. Der botanische Name kommt vom lateinischen Wort serpere (= kriechen). Als Heilmittel (Tee) auswurfördernd bei Husten und magenstärkend, in Bädern durchblutungsfördernd und allgemein kräftigend. Beliebtes Würzkräuter mit anregender Wirkung. Gute Bienenweide. Garten-Thymian (*T. vulgaris*) wirkt ähnlich, aber stärker.

Tragopogon pratensis (Gewöhnlicher Wiesen- Bocksbart)

Asteraceae (Korbblütler)

Die Blüten öffnen sich morgens um ca. 8 Uhr (nur bei Sonne) und schließen sich am frühen Nachmittag. Hüllblätter verdecken die gelben Zungen in einem bocksbartähnlichen Gebilde. Der botanische Name kommt von den griechischen Worten tragos (= Bock) und pogon (= Bart); der noch geschlossene Fruchtstand erinnert an einen Bocksbart. Die Pflanze wurde um 1500 als Nahrungsmittel angepflanzt, die Wurzel ist kohlehydratreich. Sie wurde jedoch bald von der verwandten Schwarzwurzel verdrängt. Stängelmark süßlich, milchartig schmeckend, roh essbar. Junge Pflanzenteile als Gemüse geeignet.

Traunsteinera globosa (Kugel-Orchis)

Orchidaceae (Orchideen)

Der Blütenstand ist anfangs kurz pyramidenförmig, voll aufgeblüht kugelig. Duftet schwach nach Baldrian. Vorkommen im Riesengebirge, Erzgebirge und im Schwarzwald werden als Reliktstandorte aus der Eiszeit gedeutet.

Trifolium (Klee-Arten)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Schon die Keimblätter führen Tag-/Nachtbewegungen aus, indem sie sich nachts zusammenlegen. Wurzelknöllchen mit Stickstoff bindenden Bakterien. Der botanische Gattungsname kommt von der Dreizahl der Blätter und den lateinischen Wörtern tres (= drei) und folium (= Blatt).

Trifolium alpinum (Alpen-Klee)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Duftet bei Sonnenschein balsamisch. Hat meterlange, zähe Pfahlwurzel, die süßlich schmeckt. Der Absud wird in der Volksmedizin gegen Brustbeschwerden verwendet. Als Futter beliebt bei Kühen, Schafen, Gämsen und Murmeltieren.

Trifolium badium (Braun-Klee)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Etwas 60 winzige Blütchen sind zu einem Köpfchen vereinigt, um die Schauwirkung zu steigern. Die gelben Fahnen der Schmetterlingsblüte werden nach dem Verblühen zuerst unten braun und vergrößert, die trockenhäutigen Blumenblätter bleiben erhalten und dienen den Samen als Verbreitungshilfe. Gehört als Dünger liebende Art zu den wenigen Alpenpflanzen, die von der Intensivierung der Landwirtschaft im Gebirge profitieren. Wertvolle Futterpflanze.

Trollius europaeus (Europäische Trollblume)

Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Der Name kommt vom althochdeutschen troll (= kugelrund) und vom lateinischen trullus (= kugelrundes Gefäß). Die Perigonblätter schließen sich kugelig zusammen und lassen nur bei Sonnenschein an der Spitze eine kleine Öffnung frei. Die Bestäubung erfolgt durch kleine Insekten, darunter auch eine winzige Fliegenart, die sich während der Blütezeit dauernd in der Blume aufhält und dort auch ihre Eier ablegt. Für manche der kleinen Insekten auch ein geschütztes Nachtquartier. Giftig durch Protoanemonin. Wurde früher bei Skorbut angewendet.





Veratrum album
(Weißer Germer)

Vaccinium (Beerensträucher)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Alle Arten mit Wurzelpilz. Der botanische Gattungsname kommt vom lateinischen *bacca* (= Beere). Blätter der *Vaccinium*-Arten wurden anstelle der verwandten Bärentraube (*Arctostaphylos*) als harndesinfizierendes Mittel benutzt.

Vaccinium myrtillus (Heidelbeere, Blaubeere)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Im Gebirge schneeschtutzbedürftig, in schneearmen Wintern großenteils oberirdisch erfrierend. Vermag auch bei tiefen Temperaturen und sogar aus Schnee über die Zweige Wasser aufzunehmen. Durch Wachsüberzug blaubereifte Beeren, Verdauungsverbreitung durch Vögel, Schnecken, Füchse usw. Vegetative Vermehrung durch unterirdische Ausläufer. Eine Pflanze kann sich über einen Hektar ausbreiten und dann über 1000 Jahre alt sein. Empfindlich gegenüber industriellen Immissionen, besonders Schwefeldioxid, wahrscheinlich durch Schädigung des Wurzelpilzes. Die Früchte enthalten bis zu 30 Prozent Gelierstoffe (Pektine) sowie reichlich Zucker, Fruchtsäuren und Vitamine. Frisch sind sie abführend, getrocknet jedoch stopfend (Gerbstoffwirkung) und werden daher arzneilich gegen Durchfälle, vor allem bei Kleinkindern, verwendet. Hierfür werden auch die Blätter genommen, die aber wegen des Gehaltes an Arbutin und Hydrochinon (bis 1,5 Prozent) schwach giftig sind. Empfehlenswertes Wildobst, roh, als Kompott oder Marmelade. Auch zu Heidelbeergeist und -wein verarbeitet. Im Volksmund auch Bickbeere oder Waldbeere genannt.

Vaccinium oxycoccus (= *Oxycoccus palustris*) (Gemeine Moosbeere)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Wurzelpilz. Eiszeitrelikt. Die Lebensdauer der Blüten gehört mit etwa 18 Tagen zu den längsten der heimischen Flora. Die Beeren ergeben wegen des Gehaltes an antibiotischen Inhaltsstoffen eine gute, haltbare Marmelade.

Vaccinium uliginosum (Rauschbeere, Trunkelbeere, Moorbeere)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Die Beeren ähneln denen der Heidel- bzw. Blaubeere, sind jedoch bereift. Essbar, aber fad schmeckend. Abstammung der deutschen Namen Rauschbeere oder Trunkelbeere: Beim Genuss von größeren Mengen tritt zwar kein Rauschzustand ein, aber Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und Erbrechen können auftreten. Verantwortlich dafür sind vermutlich Giftstoffe, die durch den Pilz *Sclerotinia megalospora* gebildet werden, der an den Beeren schmarotzt.

Vaccinium vitis-idaea (Preiselbeere)

Ericaceae (Heidekrautgewächse)

Die Blüten sind vierzählig, bei den anderen Arten der Gattung meist fünfzählig. Nicht selten sind Gallwucherungen an den Blättern, verursacht durch den Pilz *Exobasidium vaccinii*. Durch den hohen Pektinegehalt lassen sich die Beeren leicht zu Marmelade oder Kompott verarbeiten, weil sie schnell gelieren, beliebte Beilage zu Wild und Geflügel. Im Elsass wird aus den Beeren ein Branntwein namens „Steinbeerwasser“ hergestellt.

Valeriana (Baldrian-Arten)

Valerianaceae (Baldriangewächse)

Der botanische Name kommt vom lateinischen *valere* (= kräftig, gesund sein), der deutsche Name vom nordischen Lichtgott Baldr, Sohn des Odins und der Frigga, Gott der Reinheit und Unschuld. Alle Arten enthalten Baldrianöl, das in starker Verdünnung angenehm aromatisch, konzentriert jedoch unangenehm durchdringend riecht. Wirkt antidepressiv, sedativ, krampflösend, nervenberuhigend; nicht einschläfernd, sondern eher erfrischend. Starker Geruch soll auch Hexen vertreiben.

Valeriana celtica (Echter Speik)

Valerianaceae (Baldriangewächse)

Der Name „Speik“ geht auf alte Benennung der Pflanze „*spica celtica*“, zurück; lateinisch *celtica* (= im Land der Kelten). Noch andere Pflanzenarten werden als „Speik“ bezeichnet, z.B. Klebrige Primel als Roter Speik und Bittere Schafgarbe als Weißer Speik. Die Wurzeln des Echten Speiks duften intensiv, besitzen einen hohen Anteil des ätherischen Baldrianöls. Noch bis zur Jahrhundertwende wurden Speikwurzeln massenhaft gegraben und vor allem in den Orient exportiert. Sogar ein eigenes Grabwerkzeug wurde dafür entwickelt: „Speikkramperl“. Die „Speikböden“ – Alpenmatten, auf denen die Pflanze zahlreich auftrat – wurden regelrecht bewirtschaftet, wobei man auf eine ausgiebige Nutzung jahrelange Schonzeiten folgen ließ, damit der Bestand sich wieder erholen konnte. „Speikgräber“ war ein eigenes Gewerbe, das recht oft dem Landesherrn vorbehalten war. Die Wurzeln wurden auf besonderen Trockenböden gelagert, das Einsperren darin galt als empfindliche Strafe für bestimmte Vergehen („Speiksitzen“), wobei man den Übeltäter noch lange Zeit später am Geruch erkannte. War als Heilmittel offizinell. Mit dem Wurzelextrakt parfümierte man Seifen (Speikseife); er wurde auch als Räucherwerk, zum Würzen von Wein, für Salben und zum Vertreiben von Motten verwendet.

Valeriana montana (Berg-Baldrian)

Valerianaceae (Baldriangewächse)

Schuttwanderer. Gelegentlich von Bergbauern als Heilpflanze bei nervösen Störungen, Erschöpfungen, Schlaflosigkeit, Migräne und Wechselbeschwerden gebraucht.

Valeriana officinalis (Echter Baldrian)

Valerianaceae (Baldriangewächse)

Blüten wohlriechend. Seit Jahrtausenden werden die unterirdischen Teile medizinisch genutzt. Getrocknete Rhizome haben einen starken, schweißartigen Geruch (Isovaleriansäure), der eine stark anziehende Wirkung auf Kater ausübt, da er dem Lockgeruch läufiger Katzen entspricht. Herbarisierte Pflanzen riechen noch nach Jahren unangenehm nach Schweiß.

Valeriana saxatilis (Felsen-Baldrian)

Valerianaceae (Baldriangewächse)

Speziell der Felsen-Baldrian strömt bei Verletzungen der Pflanze, wie sie schon beim Betreten mit Bergschuhen passieren, einen intensiven Geruch nach Schweißfüßen aus, was in einer Wandergruppe zu Missdeutungen führen kann.

Veratrum album (Weißer Germer)

Melanthiaceae (Germergewächse)

Hat grünliche Blüten mit dunkleren Adern, die Blätter sind unterseits flaumig. Dreizeilige Beblätterung im Gegensatz zu Enzianarten. Blüht erst nach einigen Jahren vegetativen Wachstums. Besonders bei Sonnenschein aufdringlich duftend. Der Name Germer kommt vom althochdeutschen hram (= Marterwerkzeug), wegen seines scharfen, stechenden Geruchs. Seine Alkaloide, besonders im Wurzelstock, zusammengefasst unter dem Begriff Veratrin, sind Nervengifte. Sie verursachen Erbrechen, Durchfall, Muskelkrämpfe, Atemnot, Kollaps und führen ohne ärztliche Hilfe in drei bis zwölf Stunden nach Aufnahme zum Tod. Im Altertum zur Herstellung von Pfeilgiften benutzt. Alte Heilpflanze, verwendet wurde der unangenehm riechende Wurzelstock. Abkochung wird gegen

Ausschläge, Krätzen und Flechten verwendet. Die Volksmedizin bereitet daraus eine Salbe, die auf schlecht heilende Wunden aufgelegt wird. Ist auch für Insekten giftig, wurde früher zur Lausbekämpfung bei Mensch und Tier benutzt. Bestgehasstes Weideunkraut: Das erfahrene Großvieh rührt es nicht an, doch gehen an ihm immer wieder Kälber, Schafe und Ziegen zugrunde. Wird auch Nieswurz genannt, eine kleinste Menge von getrockneter Wurzel löst Niesreiz aus. Weitere Volksnamen: Brechwurz, Fieberstellwurz, Lauswurz.

Verbascum densiflorum (Großblütige Königskerze, Wollblume)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Zweijährig, bis drei Meter hoch, blüht nur einmal. Trockenheitsanpassungen: Blätter runzlig-grubig, am Stängel herablaufend (= Regenableitung zur Wurzel), Pflanze von einem dichten Filz bäumchenförmiger Haare überzogen (Einstrahlungs- und Verdunstungsschutz). Artenreiche Gattung mit weltweit etwa 300 Arten. Der Pollen steht nur morgens bis 10 Uhr zur Verfügung. Krone durch Flavonoide gelb und entsprechend mit hoher UV-Reflexion. Etwa 60 000 Samen pro Pflanze (300 winzige Samen pro Blüte). Wegen der Schleimstoffe und Saponine werden die Blüten arzneilich bei Husten als Auswurf förderndes und Reiz milderndes Mittel gebraucht, darüberhinaus in der Volksmedizin bei Rheuma. Die durch die Saponine giftigen Samen wurden früher zum Fischfang genutzt.

Verbascum thapsus (Kleinblütige Königskerze, Wollblume)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Im Volksglauben anhand der Blütenstände Wettervorhersagen für kommenden Winter möglich: Locker besetzte Blütenstände sollten auf schneearme Perioden, kleine Blütenstände auf schneearme Winter, besonders lange Blütenstände mit dichtem Blütenbesatz auf lange, schneereiche Winter hinweisen.

Verbena officinalis (Echtes Eisenkraut)

Verbenaceae (Eisenkrautgewächse)

Einzig heimischer Vertreter einer überwiegend tropisch verbreiteten Familie. Alteinwanderer (Archäophyt), Kulturbegleiter bzw. -relikt (z.B. in der Nähe von Burgen und alten Siedlungen) seit der jüngeren Steinzeit. Der Name leitet sich von dem ehemaligen Gebrauch bei der Eisenverhüttung ab: Die Pflanze wurde der Schmelze zugesetzt, der enthaltene Kohlenstoff wirkte (wie prinzipiell mit jeder anderen Pflanze) härtend. Seit dem Altertum bekannte, universell eingesetzte, heute aber so gut wie nicht mehr gebräuchliche Heilpflanze (Gerbstoffe und Bitterstoffe). Generell kräftigend, bei Hautkrankheiten und bei Epilepsie. Verwendung für Salate und zum Einlegen von Gurken. Zauberpflanze, vielversprechendes Allheilmittel und Schutzkraut.

Veronica (Ehrenpreis-Arten)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Die Gattung ist mit etwa 250 bis 300 Arten sehr formenreich, viele Gebirgspflanzen, in Neuseeland sogar baumartige Formen mit bis zu einem Meter Stammdurchmesser. Die Tochter des Arztes Gérard von Narbonne heilte einst einen bösartigen Aussatz des Königs von Frankreich mit dieser Pflanze und erhielt dafür den „Ehren-

preis“, nämlich die Hand des Königs. Im Volksmund werden die Veronica-Arten wegen der nach dem Abpflücken leicht abfallenden blauen Blüten auch „Männertreu“ genannt.

Veronica beccabunga (Bachbunge, Bachbungen- Ehrenpreis)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Der Presssaft wurde früher arzneilich verwendet. Sprosse sollten vor der Blüte gesammelt werden. Blätter können auch noch von der blühenden Pflanze gepflückt werden; für Mischsalat, auf dem Butterbrot oder gekocht als Gemüse zu verwenden, recht bitter.

Veronica officinalis (Echter oder Wald-Ehrenpreis)

Scrophulariaceae (Rachenblütler)

Enthält Gerbstoffe, Bitterstoff und Aucubin. In der Volksheilkunde vor allem bei Erkrankungen und Beschwerden der Atemwege, bei Gicht, Rheuma und bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Heute noch vereinzelt in Erkältungsteemischungen. Kann wie Brunnenkresse zu Salat oder Gemüse verarbeitet werden.

Viburnum lantana (Wolliger Schneeball)

Caprifoliaceae (Geißblattgewächse)

Trockenheitsanpassungen: Blätter runzlig und behaart. Blütengeruch harnartig durch Methylamin. Fast alle Teile der Pflanze giftig. Ob auch die im Volksmund „Schwindelbeeren“ genannten Früchte giftig sind, ist umstritten. Nach der Signaturenlehre wurden die herzförmigen roten Beeren gegen Herzleiden benutzt. Der botanische Arname kommt vom lateinischen Wort lentare (= biegen), wegen der biegsamen Zweige, die früher zu Flechtwerk und Binden von Garben verwendet wurden.



Viburnum opulus (Gemeiner Schneeball)

Caprifoliaceae (Geißblattgewächse)

Wohlriechend, Duft vermutlich vom Pollenkitt ausgehend. Bestäuber sind Insekten aller Art (außer Falter), besonders Fliegen, die ähnlich wie bei den Doldenblütlern auf dem Blütenstand umherlaufend die Bestäubung vollziehen. Wurzelpilz. Rinde, Blätter und unreife Früchte enthalten verschiedene Giftstoffe, u.a. den Bitterstoff Viburnin. Ehemals arzneilich verwendet, schmerzstillend und beruhigend, rohe Früchte als Abführmittel. Die reifen Früchte sollen, in kleinen Mengen verzehrt, nach neueren Angaben ungiftig sein. Früchte gekocht für Marmelade oder Gelee geeignet. Aus dem elastischen Holz fertigte man früher Spazierstöcke an.

Vicia cracca (Vogel-Wicke)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Fiederranken führen wie bei allen Rankengewächsen kreisende Suchbewegungen aus und reagieren auf Berührungsreize. Wurzelknöllchen mit symbiotischen, Stickstoff bindenden Bakterien. Nektarraub durch seitliches Anbeißen der Blüte nicht selten. Kugelige „Rollsamen“. Die Speicher-Keimblätter bleiben bei der Keimung im Boden. Kulturbegleiter seit der jüngeren Steinzeit.

Vicia sepium (Zaun-Wicke)

Fabaceae (Schmetterlingsblütler)

Die Kronblätter sind so fest und dick, dass nur kräftige Hummeln die Blüten öffnen können (Kraftblume). Erdhummeln gewinnen den Nektar durch Aufbeißen von Kelch und Krone (Nektarrauber), anschließend können an diese Löcher auch Honigbienen heran.

Vinca minor (Kleines Immergrün)

Apocynaceae (Hundsgiftgewächse)

Glänzende Blattoberfläche ist Wärmeschutz durch Reflexion. Vorkommen vor allem in der Nähe von ehemaligen Siedlungen und Burgen. Einziger mitteleuropäischer Vertreter der überwiegend tropisch verbreiteten Familie, zu der als bekannteste Art der im Mittelmeergebiet beheimatete Oleander gehört, der schon im Altertum als tödlich giftige Pflanze bekannt war. Giftig durch Indolalkaloide (vor allem Vincamin); stark blutdrucksenkend und herzschwächend. Ehemalige Arzneipflanze (Alkaloide, Gerbstoffe, Flavonoide), in der Volksmedizin z.B. noch bei Hautleiden und Durchblutungsstörungen. Zählt zu den Blauen Blumen für die Psyche, die die Intuition stärken und die Hellsichtigkeit fördern sollen. Name abgeleitet vom lateinischen Wort *pervincere* (= umwinden, Kränze binden): Zu früheren Zeiten haben sich Mädchen zum Tanz Kränze aus Immergrün gewunden, um die Aura zu stärken. Kindern machte man ein Amulett mit Immergrün zur Stärkung der Gehirndurchblutung.

Vincetoxicum hirundinaria (= Cynanchum vincetoxicum) (Schwalbenwurz, Hundswürger)

Asclepiadaceae (Schwalbwurzwächse)

Einziger heimischer Vertreter einer artenreichen, tropischen Familie. „Klemmfallenblume“: Insekten können sich leicht mit den Füßen in den Blüten „verhakeln“ und nehmen so Blütenstaub mit. Mücken bleiben in den Klemmkörpern der Blüten hängen und sterben dort. Die Blüten riechen durch Amine unangenehm, Hauptbesucher sind größere Fliegen (z.B. Schmeißfliegen). Dient dem Kiefernblasenrost (Pilzkrankheit) als Zwischenwirt. Alle Pflanzenteile, besonders die unterirdischen, enthalten giftige Steroidglykoside (Vincetoxin). Die Wirkung ist ähnlich wie bei Eisenhut, bei hoher Dosis soll angeblich Tod

durch Atemlähmung eintreten, die Gefährlichkeit ist aber umstritten. Auch eine angeblich starke Giftwirkung auf Hunde ist noch unbestätigt; der Name bezieht sich auf die griechischen Begriffe *kyon*, *kynos* (= Hund) und *anchein* (= würgen). Die Rhizome wurden früher arzneilich verwendet. Wurde ehemals zur Fasergewinnung genutzt und teils sogar feldmäßig angebaut.

Viola (Veilchen- und Stiefmütterchen-Arten)

Violaceae (Veilchengewächse)

Bei den meisten Arten ist Kleistogamie möglich (geschlossen blühend). Blüten ohne Kronblätter, die wie Knospen aussehen, öffnen sich nicht und erzeugen durch Selbstbefruchtung keimfähige Samen. Der Name „Stiefmütterchen“ soll auf einen Vergleich zurückgehen: Die beiden oberen, gewöhnlich ohne Zeichnung ausgestatteten Kronblätter sind die Stieftöchter, die seitlichen, auffällig gezeichneten Kronblätter die leiblichen Töchter und das große untere Kronblatt mit dem großen Saftmal die Mutter. Enthaltene Alkaloide verursachen Erbrechen, Saponine und Salicylsäure haben schleimlösende, harntreibende und fiebersenkende Eigenschaften. Wurde früher gegen Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit eingesetzt. Eine Abkochung der Wurzel oder der Blüten wirkt abführend. Veilchenessenz wird bei der Parfümherstellung und in der Kosmetik verwendet. Die Briten stellten im zehnten Jahrhundert aus Veilchen und Ziegenmilch eine Hautlotion her. Bei den alten Griechen ein Symbol der Fruchtbarkeit und häufig Bestandteil von Liebestränken. Sie flochten daraus Kränze, mit denen man sich bei Festen und Orgien schmückte, um sich vor Kopfschmerzen, verursacht durch Trunkenheit, zu schützen. Wurde auch als Schmuck für die Bilder der Hausgötter verwendet. Griechen und Römer tranken Veilchenwein gegen den „Kater“.

Viola arvensis (Acker-Stiefmütterchen)

Violaceae (Veilchengewächse)

Relativ herbizidresistent, durch Herbizideinsatz wurden bis einen Meter hohe Formen ausgelesen, die dem Landwirt sehr zu schaffen machen. Kraut wird arzneilich zur Unterstützung der Behandlung von Hautkrankheiten genutzt (Salicylsäure, Saponine, Schleime usw.), in der Volksmedizin darüber hinaus bei Husten und Halsentzündungen.

Viola biflora (Zweiblütiges oder Gelbes Veilchen)

Violaceae (Veilchengewächse)

Die Blüten sind meist zu zweit am Blütenstängel. Vor allem in der subalpinen und alpinen Stufe der Alpen, in den Mittelgebirgen Eiszeitrelikt. Zartes Pflänzchen, das nur an geschützten, feuchten Stellen gedeiht. Braucht im Winter eine dicke Schneedecke gegen Frost, weil es Temperaturen unter minus zwölf Grad Celsius nicht ertragen kann. Welkt schnell in der prallen Sonne, da die Wurzeln nur geringe Saugkraft entwickeln. Nur geringes Lichtbedürfnis, gehört zusammen mit der Brennnessel, dem Stinkenden Storchschnabel und der Alpen-Gänsekresse zu den Blütenpflanzen, die sich am weitesten in alpine Kalkhöhlen vorwagen. Steht auf einer relativ niedrigen Entwicklungsstufe, hat von allen Veilchen den kürzesten Sporn. Hauptsächlich von Fliegen besucht. Auch kleistogame Blüten vorkommend, die sich schon in Knospenlage selbst bestäuben. Die Samen werden nicht wie bei den meisten Veilchen durch Ameisen, sondern vor allem durch Rehe, Ziegen und Gämsen verbreitet.

Viola calcarata (Langsporniges Stiefmütterchen, Langsporn-Veilchen)

Violaceae (Veilchengewächse)

Die Blüten sind meistens dunkelviolett, selten gelb oder weiß. Typischer Schuttwanderer. Durchspinnt den Felsschutt mit langen, unterirdischen Ausläufern und streckt an deren Ende büschelweise die Blätter ans Licht. Wandertriebe werden bis 40 Zentimeter lang, zuerst zerbrechlich, später verholzt. Ist – im Gegensatz zu den meisten Veilchenarten des Tieflandes, die von Bienen bestäubt werden – ausgesprochene Falterblume: enger Blüteneingang und langer Sporn.

Viola odorata (Wohlfriechendes oder März-Veilchen)

Violaceae (Veilchengewächse)

Samen entwickeln sich nur aus den geschlossenen bleibenden Sommerblüten (Kleistogamie), Selbstbestäubung. Kraut wird als schleimlösendes Mittel bei Bronchitis arzneilich verwendet, besonders in der Volksmedizin.

Viscum album (Laubholz-Mistel)

Viscaceae (Mistelgewächse)

Halbschmarotzer, der den Ästen von Laubbäumen aufsitzt und deren Holzteil Wasser und darin gelöste Mineralsalze entzieht. Pflanze wird maximal einen Meter hoch und bis etwa 70 Jahre alt. Große Exemplare können Äste zum Absterben bringen. Vor allem auf Pappeln und Apfelbäumen, seltener anderen Obstbäumen, Weißdorn, Weiden, Linden, Robinien und einigen weiteren Arten; es können sogar verschiedene Viscum-Arten aufeinander parasitieren. Mistelbeeren wurden früher für Vogelleim (lat. viscum) gebraucht, allerdings meistens von der Eichenmistel (*Loranthus europaeus*). Alle Pflanzenteile außer den Beeren enthalten giftige, basische Po-

lypeptidgemische (Viscotoxine). Die Giftstärke ist wirtsabhängig, am größten bei Ahornbewohnern und auf Linden, am geringsten bei Pflanzen von Apfelbäumen. Verdauungsverbreitung (z.B. durch Mistel-Drosseln). Hat pharmakologisch bedeutsame Inhaltsstoffe. Ihre Wirkung bei Bluthochdruck (und Arteriosklerose) ist aber umstritten, und dass sie ein hervorragendes Mittel gegen Krebs sein soll (cancerostatisch), halten viele für übertrieben. In Mythologie und Aberglauben spielte die merkwürdige Pflanze eine große Rolle. Die alten Germanen glaubten, sie sei vom Himmel gefallen und betrachteten sie daher als heilig. Die gallischen Priester (Druiden) benutzten sie als Heilmittel und zu kultischen Handlungen. Noch heute werden in England zur Weihnachtszeit Mistelzweige aufgehängt. Die Frau, die um Weihnachten herum unter einem Mistelzweig steht, darf geküsst werden. Auch bei uns bietet man sie in Blumenläden jetzt vermehrt an, daraus kann sich eine ernsthafte Bedrohung der Bestände entwickeln.



Adler, W.; Oswald, K. u. Fischer, R. (1994):
Exkursionsflora von Österreich
1. Aufl. Ulmer, Stuttgart

Düll, R. u. Kutzelnigg, H. (1992):
Botanisch-ökologisches Exkursionstaschenbuch
4. Aufl. Quelle u. Meyer, Heidelberg/Wiesbaden
Eichelter-Sennhauser, I.; Pohl, K. u. Prietl, B. (1991):
Alltags-Pflanzen von Gestern. Geschichten über Gebrauchs- und Brauchtumpflanzen
Herausg.: ARGE Umwelterziehung in der Österr. Gesellschaft für Natur- und Umweltschutz, Wien. Materialien Nr. 7. 2. Aufl.

Engler, R. u. Friesch, S. (1997):
Pflanzen-Raritäten. Pflanzenkatalog der Blumenschule Schongau
1. Aufl.

Favarger, C. (1958):
Alpenflora
Kümmerly u. Frey, Bern

Flütsch, P. (1988):
Unterhaltendes zur Flora von Davos
Verlag Buchdruckerei Davos AG.

Grau, J.; Jung, R. u. Münker, B. (2000):
Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter
Orbis, München

Hegi, G. (Begr.) (1906 ff.):
Illustrierte Flora von Mitteleuropa
7 Bände. 1.–3. Aufl. Parey, Hamburg

Hintermeier, H. (1997):
Die Eberesche. In: Der praktische Gartenratgeber
H. 5, S. 140–142. Obst- und Gartenbauverlag, München.

Machatschek, M. (1999):
Nährhafte Landschaft. Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere Wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen
Böhlau, Wien/Köln/Weimar.

Marzell, H. (1925):
Die Pflanzen im deutschen Volksleben
Diederichs, Jena. 1. Aufl.

Oberdorfer, E. (2001):
Pflanzensoziologische Exkursionsflora
8. Aufl. Ulmer, Stuttgart

Reisigl, H. u. Keller, R. (1987):
Alpenpflanzen im Lebensraum
Gustav Fischer, Stuttgart/ New York

Schönfelder, P. u. Bresinsky, A. (Herausg.) (1990):
Verbreitungsatlas der Farn- und Blütenpflanzen Bayerns
1. Aufl. Ulmer, Stuttgart.

Schroeter, L. u. C. (ca. 1900):
Taschenflora des Alpen-Wanderers
Raustein, Zürich. 4. Aufl.

Wendelberger, E. (1984):
Alpenpflanzen: Blumen, Gräser, Zwergsträucher
1. Aufl. BLV, München/ Wien/ Zürich.

Bestimmungsliteratur Alpenpflanzen

Aichele, D. u. Schwegler, H.-W. (2006):
Blumen der Alpen
Kosmos Naturführer. 4. Aufl., Franckh-Kosmos, Stuttgart

Finkenzeller, X. (2003):
Alpenblumen – erkennen und bestimmen
Steinbachs Naturführer
2. Aufl., Ulmer, Stuttgart

Heß, D. (2001):
Alpenblumen: Erkennen, verstehen, schützen
Ulmer, Stuttgart

Lippert, W. (2007):
Alpenblumen
Gräfe & Unzer, München

Muer, T. u. Angerer, O. (2004):
Alpenpflanzen
1. Aufl., Ulmer, Stuttgart

Schauer, T. u. Caspari, C. (2008):
Der BLV Taschenführer Alpenblumen
1. Aufl., BLV, München/Wien/Zürich

Register

A

Abies alba	3
Acer pseudoplatanus	3
Achillea clavinae	3
Achillea moschata	4
Acinos alpinus	11
Aconitum spec.	4
Ahorn, Berg-	3
Ajuga pyramidalis	4
Akelei-Arten	6
Alchemilla vulgaris agg.	4
Allermannsharnisch	5
Allium victorialis	5
Alpenglöckchen-Arten	63
Alpenhelm	9
Alpenmohn, Weißer-	43
Alpenrebe	14
Alpen-Rose	54
Alpenrosen-Arten	53
Alpenrose, Bewimperte-	54
Alpenrose, Rostblättrige-	54
Alpenrose, Zwerg-	54
Alpen-Steinquendel	11
Alpen-Trauerblume	9
Alpenveilchen, Wildes-	16
Ampfer, Alpen-	55
Ampfer, Großer Sauer-	55
Ampfer, Schild-Sauer-	55
Androsace chamaejasme	5
Androsace helvetica	5
Anemone pulsatilla	51
Anemonen-Arten	6
Antennaria dioica	6
Anthyllis vulneraria	6
Aquilegia spec.	6

Armeria alpina	7
Arnica montana	7
Arnika, Echte-	7
Artemisia vulgaris	8
Arve	46
Astragalus spec.	8
Astrantia major	8
Augentrost-Arten	21
Aurikel, Alpen-	49

B

Bachbunze	71
Baldrian-Arten	69
Baldrian, Berg-	69
Baldrian, Echter-	70
Baldrian, Felsen-	70
Bartsia alpina	9
Beeresträucher	68
Beifuß, Gewöhnlicher-	8
Beifuß-Arten	7
Bergwohlverleih	7
Berufkraut-Arten	20
Besenheide	11
Bibernelle, Große-	46
Biscutella laevigata	9
Bistorta officinalis	9
Bistorta vivipara	10
Bitterklee	37
Blaubeere	68
Blutweiderich	35
Blutwurz	48
Bocksbart, Wiesen-	66
Borstgras	39
Braunelle, Gemeine-	50
Braunwurz, Knoten-	60
Brillenschötchen	9

C

Brombeere, Echte-	55
Bruchkraut, Kahles-	28
Buche, Rot-	22
Calamintha alpina	11
Calluna vulgaris	11
Caltha palustris	11
Campanula barbata	12
Campanula thyrsoides	12
Capsella bursa-pastoris	12
Cardamine pratensis	12
Carlina acaulis	13
Carum carvi	13
Centaurium erythraea	13
Cephalanthera damasonium	13
Cerastium latifolium	13
Chamomilla recutita	36
Chenopodium bonus-henricus	14
Christrose	27
Chrysanthemum leucanthemum	33
Cicerbita alpina	14
Cirsium acaule	14
Cirsium spinosissimum	14
Clematis alpina	14
Colchicum autumnale	15
Convallaria majalis	15
Crepis	15
Crepis aurea	15
Crocus albiflorus	16
Crocus vernus	16
Cyclamen purpurascens	16
Cynanchum vincetoxicum	72
Cypripedium calceolus	16

D

Dactylorhiza majalis	17
Daphne mezereum	17
Daucus carota	17
Dianthus	17
Dianthus carthusianorum	18
Dictamnus albus	18
Digitalis purpurea	18
Diptam	18
Doronicum grandiflorum	18
Dost, Gewöhnlicher-	41
Dotterblume, Sumpf-	11
Draba aizoides	18
Drachenmaul	29
Drosera spec.	19
Dryas octopetala	19

E

Eberesche, Gewöhnliche	63
Edelraute, Echte-	7
Eberrauten-Arten	7
Edelweiß, Alpen	32
Ehrenpreis-Arten	71
Ehrenpreis, Bachbungen-	71
Ehrenpreis, Echter-	71
Ehrenpreis, Wald-	71
Eibe, Gewöhnliche	65
Einbeere, Vierblättrige-	43
Eisenhut-Arten	4
Eisenkraut, Echtes-	71
Eisglöckchen	63
Empetrum nigrum	20
Enzian, Arten-	24
Enzian, Clusius-	24
Enzian, Deutscher Fransen-	25

Enzian, Frühlings-	25
Enzian, Gefranster-	25
Enzian, Gelber-	24
Enzian, Koch-	24
Enzian, Purpur-	25
Enzian, Schnee-	25
Enzian, Schwalbenwurz-	24
Enzian, Stängelloser-	24
Equisetum spec.	20
Erdbeere, Wald-	23
Erigeron spec.	20
Eritrichium nanum	21
Eryngium alpinum	21
Esparsette, Futter-	40
Euphorbia cyparissias	21
Euphrasia spec.	21

F

Fagus sylvatica	22
Faltenlilie, Späte-	34
Färberwaid	30
Faulbaum, Gewöhnlicher-	23
Feld-Thymian	66
Felsenblümchen, Immergrünes-	18
Ferkelkraut, Einköpfiges-	29
Fetthenne, Felsen-	61
Fettkraut-Arten	46
Fichte, Gewöhnliche-	45
Fieberklee	37
Filipendula ulmaria	22
Fingerhut, Roter-	18
Fingerkraut-Arten	48
Fingerkraut, Aufrechtes-	48
Fingerkraut, Dolomiten-	49
Fingerkraut, Gänse-	48

Fingerkraut, Gold-	48
Fingerkraut, Stängel-	48
Fragaria vesca	23
Frangula alnus	23
Frauenmantel, Gemeiner-	4
Frauenmantel, Wiesen-	4
Frauenschuh, Gelber-	16

G

Galium verum	23
Gamander, Echter-	65
Gamsbleaml	49
Gämsheide	34
Gämskresse	50
Gämswurz, Großblütige-	18
Gelbling, Alpen-	62
Gentiana acaulis	24
Gentiana asclepiadea	24
Gentiana clusii	24
Gentiana kochiana	24
Gentiana lutea	24
Gentiana nivalis	25
Gentiana purpurea	25
Gentiana spec.	24
Gentiana verna	25
Gentianella ciliata	25
Gentianella germanica	25
Germer, Weißer-	70
Geum montanum	25
Geum reptans	26
Gilbweiderich, Gemeiner-	35
Gipskraut, Kriechendes-	26
Globularia spec.	26
Globularia cordifolia	26
Globularia nudicaulis	26

Glockenblume, Bärtige-	12
Glockenblume, Strauß-	12
Grasnelke, Alpen-	7
Greiskraut-Arten	61
Greiskraut, Alpen-	62
Greiskraut, Fuchssches-	62
Greiskraut, Fuchs-Kreuzkraut-	62
Greiskraut, Gemeines-	62
Greiskraut, Jakobs-	62
Günsel, Pyramiden-	4
Guter Heinrich	14
Gymnadenia conopsea	26
Gypsophila repens	26

H

Habichtskraut-Arten	28
Habichtskraut, Kleines-	28
Habichtskraut, Orangerotes-	28
Habichtskraut, Zottiges-	29
Hahnenfuß-Arten	52
Hahnenfuß, Alpen-	52
Hahnenfuß, Berg-	52
Hahnenfuß, Gletscher-	52
Händelwurz, Mücken-	26
Hauhechel, Dornige-	40
Hauswurz-Arten	61
Hauswurz, Dach-	61
Hedysarum hedysaroides	27
Heidekraut	11
Heidelbeere	68
Helianthemum spec.	27
Helleborus niger	27
Herbst-Zeitlose	15
Herniaria glabra	28

Herzblatt, Sumpf-	44
Hieracium spec.	28
Hieracium aurantiacum	28
Hieracium pilosella	28
Hieracium villosum	29
Himmelsherold	21
Hirtentäschel	12
Horminum pyrenaicum	29
Hornklee, Gemeiner-	35
Hornkraut, Breitblättriges	13
Hornungia	50
Hundswürger	72
Hutchinsia	50
Hypericum perforatum	29
Hypochoeris uniflora	29

I

Immergrün, Kleines-	72
Impatiens noli-tangere	30
Isatis tinctoria	30

J

Johanniskraut, Tüpfel-	29
Juniperus communis	31

K

Kamille, Echte-	36
Katzenpfötchen, Gemeines-	6
Kiefer, Berg-	47
Kiefer, Zirbel-	46
Klappertopf-Arten	53
Klappertopf, Zottiger-	53
Klee-Arten-	67
Klee, Alpen-	67
Klee, Braun-	67

Knabenkrautgewächse	41
Knabenkraut, Breitblättriges-	17
Knotenblume, Frühlings-	33
Knöterich, Knöllchen-Wiesen-	10
Knöterich, Lebendgebärender-	10
Knöterich, Schlangen-	9
Kohlröschen, Schwarzes-	39
Königskerze, Großblütige-	70
Königskerze, Kleinblütige-	71
Krähenbeere, Schwarze	20
Kratzdistel, Alpen-	14
Kratzdistel, Stängellose-	14
Kreuzkraut-Arten	61
Krokus, Frühlings-	16
Küchenschellen-Arten	51
Küchenschelle, Große Alpen-	51
Kugelblumen-Arten	26
Kugelblume, Herzblättrige-	26
Kugelblume, Nacktstänglige-	26
Kuhschelle	51
Kümmel, Wiesen-	13

L

Labkraut, Echtes-	23
Lamium spec.	31
Lamium maculatum	32
Lärche, Europäische-	32
Larix decidua	32
Lathraea squamaria	32
Latsche	47

Läusekraut, Geschnäbeltes-	44
Legföhre	47
Leimkraut, Aufgeblasenes-	63
Leimkraut, Nickendes-	63
Leimkraut, Stängelloses-	62
Leinkraut, Alpen-	34
Leontodon hispidus	32
Leontopodium alpinum	32
Leucanthemum vulgare	33
Leucojum vernum	33
Lichtnelke, Weiße-	62
Ligusticum mutellina	33
Lilium martagon	33
Linaria alpina	34
Linnaea borealis	34
Listera ovata	34
Lloydia serotina	34
Loiseleuria procumbens	34
Lotus corniculatus	35
Löwenzahn, Rauer-	32
Lunaria rediviva	35
Lungenkraut, Echtes-	50
Lungenkraut, Kleingeflecktes-	50
Lysimachia vulgaris	35
Lythrum salicaria	35

M

Mädesüß, Echtes-	22
Maianthemum bifolium	36
Maiglöckchen	15
Majoran, Wilder-	41
Mannsschild, Schweizer-	5
Mannsschild, Zwerg-	5

Mannstreu, Alpen-	21
Margerite, Magerwiesen-	33
Märzenbecher	33
Matricaria recutita	36
Mauerpfeffer-Arten	60
Mauerpfeffer, Dunkler-	61
Mauerpfeffer, Scharfer-	60
Mäuseohr	28
Melampyrum spec.	37
Melampyrum pratense	37
Mentha spec.	37
Menyanthes trifoliata	37
Miere, Zwerg-	37
Milchlattich, Alpen-	14
Milchstern, Dolden-	41
Minuartia sedoides	37
Minze-Arten	37
Mistel, Laubholz-	74
Möhre, Wilde-	17
Mondviole, Wilde-	35
Moneses uniflora	38
Moorbeere	69
Moosauge	38
Moosbeere, Gemeine-	68
Moosglöckchen	34
Mutterwurz, Alpen-	33
Myosotis spec.	38
Myosotis alpestris	38

N

Nachtkerze, Gemeine-	40
Nachtnelke	62
Nardus stricta	39
Nelken-Arten	17
Nelke, Karthäuser-	18
Nelkenwurz, Berg-	25

Nelkenwurz, Kriechende-	26
Nieswurz, Schwarze-	27
Nigritella nigra	39

O

Oenothera biennis	40
Onobrychis viciifolia	40
Ononis spinosa	40
Ophrys insectifera	41
Orchis spec.	41
Orchis, Kugel-	67
Origanum vulgare	41
Ornithogalum umbellatum	41
Orobanche caryophyllacea	42
Oxalis acetosella	42
Oxycoccus palustris	68
Oxytropis spec.	42

P

Paeonia officinalis	43
Papaver sendtneri	43
Paris quadrifolia	43
Parnassia palustris	44
Pedicularis spec.	44
Pedicularis rostratocapitata	44
Pestwurz, Gemeine-	44
Petasites hybridus	44
Petrocallis pyrenaica	45
Pfingstrose, Gewöhnliche	43
Phyteuma spec.	45
Picea abies	45
Pimpinella major	46
Pimpinelle	46

Pinguicula spec.	46
Pinus cembra	46
Pinus mugo	47
Pippau-Arten	15
Pippau, Gold-	15
Plantago lanceolata	47
Plantago major	47
Polygonatum spec.	47
Polygonum bistorta	9
Polygonum viviparum	10
Potentilla spec.	48
Potentilla anserina	48
Potentilla aurea	48
Potentilla caulescens	48
Potentilla erecta	48
Potentilla nitida	49
Preiselbeere	69
Primel-Arten	49
Primel Klebrige-	49
Primel, Mehl-	49
Primel, Zwerg-	50
Primula spec.	49
Primula auricula	49
Primula farinosa	49
Primula glutinosa	49
Primula minima	50
Primula veris	50
Pritzelago alpina	50
Prunella vulgaris	50
Pulmonaria officinalis	50
Pulsatilla spec.	51
Pulsatilla alpina	51
Pulsatilla vulgaris	51
Pyrola uniflora	38

R	
Ragwurz, Fliegen-	41
Ranunculus spec.	52
Ranunculus alpestris	52
Ranunculus glacialis	52
Ranunculus montanus	52
Rauschbeere	69
Rhinanthus spec.	53
Rhinanthus alectorolophus	53
Rhodiola rosea	53
Rhododendron-spec.	53
Rhododendron ferrugineum	54
Rhododendron hirsutum	54
Rhodothamnus chamaecistus	54
Rosa spec.	54
Rosen-Arten	54
Rosa pendulina	54
Rosenwurz	53
Rotfichte	45
Rubus fruticosus	55
Rühr-mich-nicht-an	30
Rumex acetosa	55
Rumex alpinus	55
Rumex scutatus	55

S	
Safran, Weißer-	16
Salbei-Arten	57
Salix spec.	56
Salix herbacea	56
Salix reticulata	57
Salix retusa	57
Salomonssiegel-Arten	47

Salvia spec.	57
Sanguisorba spec.	57
Sanguisorba minor	57
Sanguisorba officinalis	57
Sanicula europaea	58
Sanikel, Wald-	58
Saponaria ocyroides	58
Saponaria officinalis	58
Sauerklee, Wald-	42
Saxifraga spec.	58
Saxifraga aizoides	58
Saxifraga bryoides	59
Saxifraga burseriana	59
Saxifraga caesia	59
Saxifraga moschata	59
Saxifraga oppositifolia	59
Saxifraga paniculata	59
Saxifraga rotundifolia	60
Saxifraga stellaris	60
Scabiosa spec.	60
Schachtelhalm-Arten	20
Schafgarbe, Bittere-	3
Schafgarbe, Moschus-	4
Schattenblümchen, Zweiblättriges	36
Schaumkraut, Wiesen-	12
Schlüsselblume, Wiesen-	50
Schneeball, Gemeiner	72
Schneeball, Wolliger	71
Schneerose	27
Schuppenwurz, Gewöhnliche	32
Schwalbenwurz	72
Scrophularia nodosa	60
Sedum spec.	60

Sedum acre	60
Sedum atratum	61
Sedum reflexum	61
Sedum rupestre	61
Seidelbast, Gemeiner-	17
Seifenkraut, Echtes-	58
Seifenkraut, Rotes-	58
Sempervivum spec.	61
Sempervivum tectorum	61
Senecio spec.	61
Senecio alpinus	62
Senecio jacobaea	62
Senecio ovatus	62
Senecio vulgaris	62
Sibbaldia procumbens	62
Siegwurz	5
Silberblatt, Ausdauerndes-	35
Silberdistel	13
Silberwurz	19
Silene acaulis	62
Silene latifolia	62
Silene nutans	63
Silene vulgaris	63
Skabiosen-Arten	60
Soldanella spec.	63
Sommerwurz, Labkraut-	42
Sommerwurz, Nelken-	42
Sonnenröschen-Arten	27
Sonnentau-Arten	19
Sorbus aucuparia	63
Speik, Echter-	69
Spitzkiel-Arten	42
Springkraut, Großes-	30
Stachys officinalis	64

Stachys palustris	64
Steinbrech-Arten	58
Steinbrech, Blaugrüner-	59
Steinbrech, Bursers-	59
Steinbrech, Fetthennen-	58
Steinbrech, Gegenblättriger-	59
Steinbrech, Moos-	59
Steinbrech, Moschus-	59
Steinbrech, Rundblättriger-	60
Steinbrech, Stern-	60
Steinbrech, Trauben-	59
Steinquendel, Alpen-	11
Steinraute	3
Steinschmüchel, Pyrenäen-	45
Sterndolde, Große-	8
Stiefmütterchen, Acker-	73
Stiefmütterchen-Arten	73
Stiefmütterchen, Langsporniges-	74
Succisa pratensis	64
Süßklee, Alpen-	27

T	
Tanne, Edel-	3
Tanne, Weiß-	3
Täschelkraut, Rundblättriges-	66
Taubenkropf	63
Taubnessel-Arten	31
Taubnessel, Gefleckte-	32
Tausendgüldenkraut, Echtes-	13
Taxus baccata	65
Teucrium chamaedrys	65

Teufelsabbiss, Gewöhnlicher	64
Teufelskralle-Arten	45
Thalictrum aquilegifolium	65
Thlaspi rotundifolium	66
Thymian-Arten	66
Thymian, Arznei-	66
Thymian, Sand-	66
Thymus spec.	66
Thymus pulegioides	66
Thymus serpyllum	66
Tragant-Arten	8
Tragopogon pratensis	66
Trauerblume, Alpen-	9
Traunsteinera globosa	67
Trifolium spec.	67
Trifolium alpinum	67
Trifolium badium	67
Tripmadam	61
Troddelblume-Arten	63
Trollblume, Europäische	67
Trollius europaeus	67
Trunkelbeere	69
Türkenbund-Lilie	33

V	
Vaccinium spec.	68
Vaccinium myrtillus	68
Vaccinium oxycoccus	68
Vaccinium uliginosum	69
Vaccinium vitis-idaea	69
Valeriana spec.	69
Valeriana celtica	69
Valeriana montana	69
Valeriana officinalis	70
Valeriana saxatilis	70

UN-Dekade Biologische Vielfalt

Veratrum album	70	Waldrebe, Alpen-	14
Veilchen-Arten	73	Waldvöglein, Weißes-	13
Veilchen, Gelbes-	73	Wegerich, Breit-	47
Veilchen, Langsporn-	74	Wegerich, Spitz-	47
Veilchen, März-	74	Wermut-Arten	7
Veilchen, Wohlriechendes-	74	Weide-Arten	56
Veilchen, Zweiblütiges-	73	Weide, Kraut-	56
Veratrum album	70	Weide, Netz-	57
Verbascum densiflorum	70	Weide, Runzelblättrige-	57
Verbascum thapsus	71	Weide, Stumpfblättrige-	57
Verbena officinalis	71	Weißwurz-Arten	47
Vergissmeinnicht-Arten	38	Wicke, Vogel-	72
Vergissmeinnicht, Alpen-	38	Wicke, Zaun-	72
Veronica spec.	71	Wiesenknopf-Arten	57
Veronica beccabunga	71	Wiesenknopf, Großer-	57
Veronica officinalis	71	Wiesenknopf, Kleiner-	57
Viburnum lantana	71	Wiesenraute,	
Viburnum opulus	72	Akeleiblättrige-	65
Vicia cracca	72	Wintergrün, Einblütiges-	38
Vicia sepium	72	Wolfsmilch-Arten	21
Vinca minor	72	Wolfsmilch, Zypressen-	21
Vincetoxicum		Wollblume	70
hirundinaria	72	Wundklee, Echter-	6
Viola spec.	73		
Viola arvensis	73	Z	
Viola biflora	73	Ziest, Heil-	64
Viola calcarata	74	Ziest, Sumpf-	64
Viola odorata	74	Zirbe	46
Viscum album	74	Zweiblatt, Großes-	34
Vogelbeere, Gewöhnliche	63		
W			
Wacholder, Gemeiner-	31		
Wachtelweizen-Arten	37		
Wachtelweizen, Wiesen-	37		

Die Fülle der Pflanzen in dieser Broschüre soll die Augen öffnen für die biologische Vielfalt in den alpinen Regionen mit ihren vielfältigen Lebensräumen, die uns Bergsteigern zahlreiche Erholungsmöglichkeiten bieten. Aber die sensiblen alpinen Ökosysteme mit ihren vielen speziell angepassten pflanzlichen und tierischen Bewohnern bedürfen auch eines besonderen Schutzes, denn die biologische Vielfalt ist bedroht. Sie nimmt weltweit und auch in Deutschland stark ab. Die derzeitige Aussterberate ist überwiegend durch menschliches Handeln bedingt. Um diesen Schwund aufzuhalten, gibt es seit 1992 das internationale Übereinkommen über die biologische Vielfalt. Um dieses umzusetzen, wurde 2010 der „Strategische Plan 2011 – 2020“ beschlossen. Die ebenfalls von den Vereinten Nationen ausgerufenen „UN-Dekade Biologische Vielfalt von 2011 bis 2020“ soll diese Umsetzung unterstützen. Dazu gehören der Schutz der biologischen Vielfalt und ihre nachhaltige Nutzung. Auch das gesellschaftliche Bewusstsein für den Wert der biologischen Vielfalt und die Verantwortung für den Schutz und die nachhaltige Nutzung ihrer Bestandteile soll gefördert werden.

leben.natur.vielfalt



die UN-Dekade

Biologische Vielfalt ist alles, was zur Vielfalt der belebten Natur beiträgt: Arten von Tieren, Pflanzen, Pilzen und Mikroorganismen, ihre Wechselwirkungen untereinander und zur Umwelt sowie die genetische Vielfalt innerhalb der Arten und die Vielfalt der Lebensräume. Eine intakte biologische Vielfalt ist die Grundlage einer langfristig gesicherten Existenz des menschlichen Lebens auf der Erde. Sie kann sich besser an sich verändernde Umweltbedingungen – etwa den weltweiten Klimawandel – anpassen. Naturleistungen wie die Selbstreinigung von Gewässern, die Luftreinigung über Bäume oder die natürliche Bodenfruchtbarkeit sind auch wirtschaftlich bedeutsam. Land- und Forstwirtschaft, Fischerei, Tourismus, Gesundheitswesen, Freizeitgestaltung und Lebensqualität hängen von einer intakten und vielfältigen Naturlausstattung ab.

Diese Broschüre soll dazu beitragen, die biologische Vielfalt erlebbar und nachvollziehbar zu machen und das Bewusstsein für die Schutzbedürfnisse der Pflanzen in den Alpen zu stärken, ganz im Sinne der „UN-Dekade Biologische Vielfalt“.

Weitere Informationen zur Dekade unter www.un-dekade-biologische-vielfalt.de



*Wir sorgen für Ihre Zukunft –
als wär's unsere eigene.*



Über 5 Millionen Kunden haben die Versicherungskammer Bayern zur Nummer 1 in Bayern und der Pfalz gemacht. Hinter dem Erfolg steckt Ihr Vertrauen – und unsere erfahrenen Mitarbeiter und Berater! Alles Menschen wie „du und ich“: Wir haben Kinder, wir fahren Auto, wir gehen zum Zahnarzt, wir arbeiten jeden Tag. Mit einem Satz: Wir kennen die Ängste und Herausforderungen des täglichen Lebens. Deshalb können wir Ihnen auch so genau sagen, welche Vorsorge und Absicherung für Ihre Zukunft die beste ist. Lassen Sie sich in Ruhe beraten: in über 4000 Agenturen und Sparkassen in Ihrer Nähe.



Die Versicherungskammer Bayern
ist Partner im Bereich
Hütten, Wege und Naturschutz.

Die Vegetationsstufen auf einem schematischen N-S-Profil durch die Westalpen

