

Lieblingspflanzen

A collection of various plants including marigolds, purple flowers, green beans, and a yellow squash on a wooden surface. The marigolds are in shades of orange and red, with bright yellow centers. The purple flowers are small and delicate. The green beans are fresh and vibrant. The yellow squash is partially visible in the bottom right corner. The background is a rustic wooden surface with a blueish-grey stain.

2019

Lieblingspflanzen

Seit einigen Jahren erstellen wir als Arbeitsgruppe aus den Gemeinschaftsgärten beim Ökologischen Bildungszentrum unsere Gartenkalender – für uns selber, als Geschenk für Freunde und als Angebot für alle, die sich für Pflanzen und Gartenthemen interessieren oder in Zukunft begeistern lassen wollen. Die Kalenderblätter funktionieren auch als eine Art Dokumentation: Wir sammeln darin unsere Gartenerfahrungen, zusammengetragenes Wissen und nicht zuletzt auch die Schönsten unserer Fotos.

Dabei suchen wir uns immer ein bestimmtes Thema aus, zu dem wir dann zwölf passende Pflanzen präsentieren, wie auch zuletzt für den Kalender 2017 über die essbaren Wildpflanzen. Nachdem sich alle ihre Pflanze ausgesucht haben, geht die Recherchearbeit los. Denn auch wenn wir schon eine Menge eigener Erfahrungen gemacht haben, sind wir doch bemüht, unseren Kenntnisstand anhand verfügbarer Literatur zu überprüfen und zu ergänzen. Alle unsere Informationen sollen vollständig, inhaltlich richtig und korrekt belegt sein. Ein hoher Anspruch angesichts der Wissensfülle aus dem World Wide Web, die sich in unterschiedlichen Quellen endlos wiederholt, manchmal aber auch widerspricht oder in heiklen Punkten ungenau bleibt. Am interessantesten sind bei der Recherche die Erkenntnisse, die man nicht überall findet, Anekdotisches zum Beispiel oder persönliche Geschichten, in denen sich etwas von der Beziehung des Schreibenden zu der jeweiligen Pflanze zeigt. Aber eignen sich solche „Plaudereien“ für einen Text, der Wissen dokumentieren soll?

Zum Glück entscheiden wir selber, was uns wichtig und wertvoll erscheint, weitergegeben zu werden. So kamen wir zum Schluss, dass es in unserem neuen Kalender genau um diese persönliche Seite von Erfahrungen gehen wird. Nicht das Ansammeln von Wissen steht im Vordergrund, sondern unsere speziellen Beziehungen, die subjektiven Zugänge zu Pflanzen sind es, die wir teilen und mit denen wir beim Leser Neugier wecken wollen. Wir selber hatten beim Schreiben, Vorlesen und Zuhören während unserer Kalender-Abende auf jeden Fall mehr Freude denn je. Jeder Text entführte uns in eine

persönliche Welt aus Erinnerungen und Wahrnehmungen, erzählt mit eigenen Worten. Deshalb war auch bald klar, dass wir nicht über einen einheitlichen Textaufbau und Schreibstil diskutieren mussten und uns mühsames Korrigieren sparen konnten, denn die eigene Erfahrung ist immer richtig.

Das Schwierigste war vielleicht, sich für nur eine „Lieblingspflanze“ zu entscheiden. Deshalb sollte man den Titel nicht allzu ernst nehmen – es kann sein, dass wir uns für künftige Kalender auf weitere Beziehungen einlassen.

Ein entdeckungsreiches Gartenjahr wünscht die Kalendergruppe vom Ökologischen Bildungszentrum

Bruno Bäcker, Andrea Bertele, Konrad Bucher, Gertraud Galm, Gaby Gedig, Annette Hohlweg, Gabi Horn, Heike Klamp, Etelka Krämer, Angelika Langer, Martin Lell, Uli Leyermann, Benedikt Meier, Petra Neumann, Christine Nimmerfall



**Ökologisches
Bildungszentrum
München**



Kalendertermine des ÖBZ sind mit * gekennzeichnet.

Herausgeber:

**Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum**
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Tel.: 089/939489-60, Internet: www.oebz.de

Layout & Grafik: www.4mediafactory.com

SCHUTZGEBÜHR: 5,00 EURO

© September 2018. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Vewertung, Vervielfältigung oder Speicherung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Copyrightinhaber und dem Herausgeber. Haftungshinweis: Dieser Kalender erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Obwohl er mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurde, kann keine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit übernommen werden.

Januar

Die Zaubernuss

Di Neujahr	1
Mi	2
Do	3
Fr	4
Sa	5
So Heilige Drei Könige	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So Sonntagscafé*	20
Mo	21
Di	22
Mi	23
Do	24
Fr	25
Sa	26
So Offener Filmsonntag*	27
Mo	28
Di	29
Mi	30
Do	31



Die Zaubernuss

Hamamelis

Familie der Zaubernussgewächse (*Hamamelidaceae*)

Weitere Bezeichnungen: Hamamelis, Hexenhasel



Als wir vor einigen Jahren überlegten, welche Gehölze wir auf die Wunschliste für den Experimentiergarten am ÖBZ setzen wollten, war mein Wunsch: Hamamelis.

Meine erste Begegnung mit ihm ist während des Studiums im Hof einer ehemaligen Großdruckerei in Hannover. Da unser Hörsaal die umgebaute, ehemalige Dampfmaschinenhalle der Druckerei ist, warten wir hier gemeinsam vor den Vorlesungen und genießen die Sonne, deren Strahlen auch im Winter hier herkommen.

Hier steht eine Hamamelis, Wuchsform und Blätter ähneln denen der Haselnuss. Aber es kann keine Haselnuss sein, denn: Mitten im Winter erscheinen an den kahlen Zweigen kleine wuschelige, goldene Strahlenbüschel. Aus ca. 5 mm großen Kapseln entrollen sich bandförmige, zerknitterte Kronblätter.

Der zierliche, luftig ausladende Strauch wirkt mit seinen leuchtenden Blüten vor dem Gebäude aus rotem Backstein und riesigen Sprossenfenstern aus Stahl und Glas als Blickfang. Steht man nahe an den korallenartigen Blüten, steigt ein ungemein wohlriechender Duft in die Nase. Er erinnert an Honig und Lindenblütenduft.

Geschichte und Namen

Eine Pflanze, die im Winter so zauberhaft blüht? Vielleicht ist das einer der Gründe, warum europäische Einwanderer in Nordamerika im 19. Jahrhundert für den haselnussähnlichen Strauch die Bezeichnung "Witch Hazel" also: Hexenhasel prägten. Aus den Zweigen stellten sie Wünschelruten und Zauberstäbe her, dazu nahm man in Europa auch gerne die Zweige von Haselnusssträuchern. Die zwei Samen in der Fruchtkapsel werden nach der Reife mit einem deutlich hörbaren Knacken auf spektakuläre Weise bis zu vier Meter weit weggeschleudert. Auch das konnte man mit Zauberei in Verbindung bringen. Die einheimischen Cherokee-Indianer schätzten ihn hoch wegen seiner wundheilenden Wirkung bei Brandwunden und Verletzungen. So ist anzunehmen, dass auch die Siedler die Heilkräfte der Hamamelis kennenlernten.

Botanisch

Auf der Suche nach einer Quelle für den Kauf fand ich heraus, dass es mehrere Arten gibt: Die „H. mollis“ stammt aus China, die „H. japonica“ – wie es der Name schon vermuten lässt – aus Japan. Die „H. vernalis“ – Frühlings-Zaubernuss – ist in den südöstlichen USA heimisch. Die „H. virginica“ – Virginische Zaubernuss – stammt aus dem östlichen Nord-Amerika.

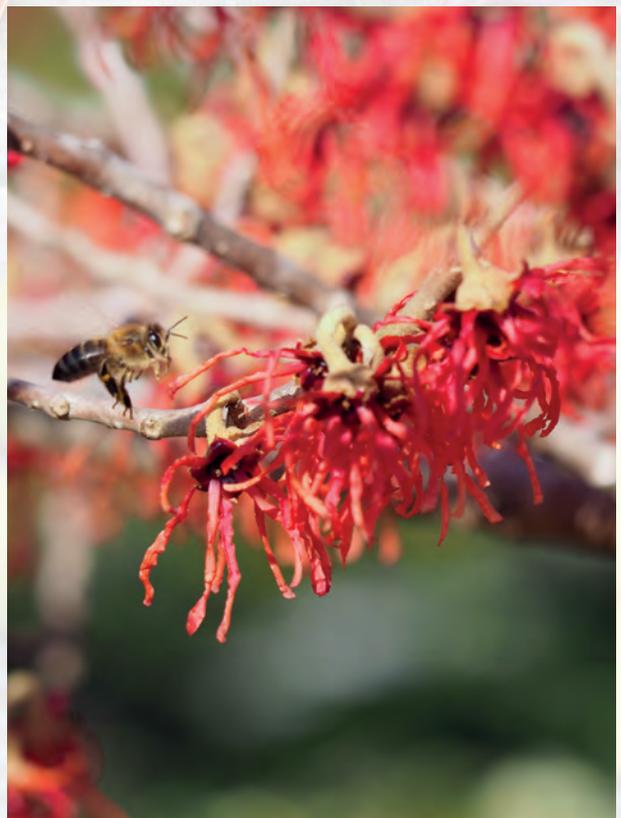
Die meisten Sorten, die als Ziergehölze gepflanzt werden, sind eine Kreuzung aus *H. mollis* und *H. japonica* und bilden die Art „*H. x intermedia*“. Es gibt stärker und schwächer duftende Sorten, die Blütenfarbe variiert von blassgelb über orange bis in dunkles Rot. Manche Sorten haben gelbe Blütenfäden und einen roten Kelchgrund. Die Herbstfärbung der Blätter variiert ebenfalls, von gelb über orange bis rot.

Hamamelis als Heilpflanze:

Die heilungsfördernde Wirkung basiert auf einem Destillat oder Auszug aus den frischen Blättern und Zweigen von *Hamamelis virginica*, der in Nordamerika heimischen Zaubernuss. Hamameliswasser ist nachweislich bei vielen Hauterkrankungen wie Hautrötungen, Prellungen, Insektenstichen, aber auch bei entzündeter Haut und Schleimhaut wirksam. Die enthaltenen ätherischen Öle des Hamameliswassers bewirken durch ihre entzündungshemmenden, schmerzlindernden und wundheilungsfördernden Effekte eine Verbesserung der Hautprobleme. Sie stillen kleinere Blutungen und lindern Nässen und Brennen.

In der Kosmetik kann Hamameliswasser bei der Herstellung von Cremes anstelle von Wasser verwendet werden oder als erfrischendes, wohlriechendes Gesichtswasser.

Petra Neumann



Februar

Das Schneeglöckchen

Fr	1
Sa	2
So	3
Mo	4
Di	5
Mi	6
Do	7
Fr	8
Sa	9
So	10
Mo	11
Di	12
Mi	13
Do Valentinstag	14
Fr	15
Sa	16
So Sonntagscat�e*	17
Mo	18
Di	19
Mi	20
Do	21
Fr	22
Sa	23
So Saatgutfestival*	24
Mo	25
Di	26
Mi	27
Do Weiberfastnacht	28



Das Schneeglöckchen

Galanthus nivalis

Familie der Amaryllisgewächse (Amaryllidaceae)

Weitere Bezeichnungen: Frühlingsglöckchen, Märzglöckchen, Märzveilchen, Marienkerze, Milchblume, Schnee-Durchstecher, Schneetulpe, Weiße Jungfrau, Weißglatze

Das Schneeglöckchen – ein kesser Grenzgänger

Es war gegen Februar zu, ich war unterwegs nach Hause und dann: Da schau, Schneeglöckchen! Neben einem Fahrrad-schuppen, halb unter einem noch winterkargen Fliederbusch standen sie. Ich blieb stehen und freute mich, urplötzlich. Keine andere Blume knipst Freude so leichtfüßig und zuverlässig in mir an wie ein Schneeglöckchen. Jedes Jahr aufs Neue schenkt es mir diesen Moment. Das kleine Schneeglöckchen weist auf etwas viel Größeres hin, als es selbst ist. Es spricht: „Hey du, der Frühling! Er kommt! Bald!“ Das ist ein durchaus gewagter Auftritt vom Schneeglöckchen so mitten im Winter, ein vorwitziger, durch und durch optimistischer Fanfarenstoß. Dafür liebe ich das Schneeglöckchen.

Es ist Ende Januar, Februar. Es ist kalt, oft klirrend kalt. Die Tage sind kurz, es wird noch immer früh dunkel und auf einmal steht es da: Weiß mit Grün und oft wahrhaftig mitten im Schnee. Seine Farben sind wie die Landschaft. Da ist das Schneeglöckchen noch ganz Winter. Doch dann die zarte Blüte, wie eine winzige Glocke hängt sie an ihrem Stängel und wippt beim leisesten Windzug. Da ist das Schneeglöckchen – schon ganz Frühling, beschwingt und leicht. Wobei das mit dem Beschwingten und Leichten so eine Sache ist. Ein Schneeglöckchen muss stets damit rechnen, dass der Winter noch ein, zwei weitere Runden dreht und es mir nichts dir nichts zugeschneit und eingefroren wird.



Das Schneeglöckchen aber hat vorgesorgt. So kommt es nicht in einem luftig verspielten Frühlingskleid daher, sondern in einem wetterfesten Draußen-Outfit. Die Blüte hängt und lässt Schneeflocken und Regentropfen umstandslos zum Boden abperlen. Seine drei äußeren Blütenblätter klappt es je nach Wetterlage wie einen Sonnenschirm auf und zu. Überhaupt zeigt sich das Schneeglöckchen vom Stil her puristisch: Zwei, selten drei grundständige Blätter gerade wie die Lineale, dazu ein feiner Stängel, an dem eine einzige Blüte hängt. Die Blütenblätter sind weiß mit nur einem Tupfen grün. Und nur die drei äußeren Blütenblätter öffnen sich und wirken dann wie schnörkellos schmale Flügel eines winzigen Propellers. Das nenne ich einen cleveren und doch schicken Auftritt in der noch immer harten Jahreszeit.

Dazu passt auch, dass sich jedes Schneeglöckchen energiesparend nur um eine einzige Blüte kümmert und zugleich die Wärme der anderen sucht. Am liebsten tritt es gesellig dicht an dicht mit anderen Schneeglöckchen auf. Da stehen sie dann in Grüppchen, Gruppen, bis hin zu regelrechten Schneeglöckchenteppeichen beisammen und nehmen das Winterwetter, wie es kommt, egal ob es schneit, friert, taut und regnet, ob der Himmel blau ist oder grau.

Schließlich kommen die wärmeren Tage, es geht auf Ende März zu, der Märzenbecher kommt, das Schneeglöckchen geht. Der Stängel sinkt unter dem Gewicht des Fruchtknotens zu Boden. Bald werden sich Ameisen die Samen holen und für das Schneeglöckchen verbreiten; denn an jedem Samen hängt ein Nährkörper, ein Leckerbissen für die Ameisen dran. Das Schneeglöckchen selbst zieht sich jetzt ins Erdreich zurück. Zwiebelpause. Oben gehen Frühling, Sommer, Herbst vorbei und auch der halbe Winter. Und wieder ist es Ende Januar, Februar und noch fraglos Winter; doch dann steht es plötzlich da wie eine fröhlich leuchtende, weiße Eins und kündigt kess den Frühling an. Dafür sage ich jetzt einmal: Danke Schneeglöckchen, du liebenswerter Grenzgänger zwischen Winter und Frühlingszeit!

Annette Hohlweg

März

Die Kornelkirsche



Fr	Netzwerktreffen Urbane Gärten*	1
Sa		2
So		3
Mo	Rosenmontag	4
Di	Fasching	5
Mi	Aschermittwoch	6
Do		7
Fr		8
Sa		9
So		10
Mo		11
Di		12
Mi		13
Do		14
Fr		15
Sa		16
So	Sonntagscafé*	17
Mo		18
Di		19
Mi	Frühlingsanfang	20
Do		21
Fr		22
Sa	Bauaktion im ÖBZ-NaturSpielRaum*	23
So		24
Mo		25
Di		26
Mi		27
Do		28
Fr		29
Sa	ExGa am ÖBZ Infoveranstaltung*	30
So	Beginn der Sommerzeit	31

Die Kornelkirsche

Cornus mas

Familie der Hartriegelgewächse (Cornaceae)

Weitere Bezeichnungen: Herlitzte, Dürlitze, Hirlnuss, in Österreich auch Dirndl, Dirndling, Dirndlstrauch oder Gelber Hartriegel, in der Deutschschweiz Tierlibaum

Ich kenne die Kornelkirsche, auch bekannt als gelber Hartriegel, erst seit wenigen Jahren. Aber ich habe sie sehr schnell ins Herz geschlossen und je mehr ich über sie weiß, desto lieber mag ich sie. Sie ist robust, pflegeleicht, erste Nahrung für früh fliegende Insekten, wohltuend fürs Herz nach kalten, trüben Wintermonaten. Ich hoffe, dass ich mit diesem Kalenderblatt viele Leute mit meiner Begeisterung für dieses interessante Wildobst anstecke.

Frühstarter im Gartenjahr

Die kleinen dunklen Knospen öffnen sich im zeitigen Frühjahr, an geschützten Stellen hier in München schon Ende Februar. Aus jeder Knospe schlüpfen dann kleine, nur wenige Millimeter große, aber zahlreiche Blüten in Form einer kugeligen Trugdolde. Mit ihrem zarten, warmen Gelb bringen sie neben Krokussen und Winterlingen oder Zaubernuss und Duft-Schneeball Farbe in die noch karge Landschaft. Die Kornelkirsche ist dann auch für Laien leicht und von weitem erkennbar. Die frühen Blüten spenden aber auch Pollen und Nektar für früh fliegende Insekten wie Hummeln oder bei mildem Wetter auch Honigbienen. Mit dem Verwelken der Blüten erscheinen die schmalen, hellgrünen Blätter, der Strauch zieht sich optisch sehr zurück. Klar und deutlich zeigt er sich dann wieder ab August mit seinen zahlreichen roten Früchten.

Vielseitig verwendbar

Die Blüten der Kornelkirsche sind essbar und sehen in einem grünen Feld- oder roten Radicchiosalat oder auf einem Frischkäsebrod sehr dekorativ aus. Die Blätter, geerntet im Frühsommer, ergeben gemischt mit Blättern der Walderdbeere und der Waldhimbeere einen leckeren Tee, der auch kalt gut schmeckt. Die halbreifen Früchte lassen sich – eingelegt als Olivenersatz – verwenden. Und die vollreifen, tiefroten Früchte ergeben eine wunderbare süß-saure Marmelade oder, wenn die Früchte entsaftet werden, leckeres Gelee. In Südeuropa wird auch Kornelkirschensaft getrunken, in Österreich gibt es Kornelkirschenbrand. Die Kerne lassen sich ähnlich verwenden wie Kirschkerne, zum Beispiel in Wärmekissen.

Gut Ding will Weile haben, aber dann ein Überlebenskünstler

Die Kornelkirsche ist sehr robust in mancherlei Hinsicht. Sie lässt sich zwar Zeit mit Keimen und Wachsen. Bei weitem nicht alle Kerne keimen, und die, die es tun, manchmal erst nach zwei oder drei Jahren. Es bietet sich daher die Vermehrung über Stecklinge an. Auch der jährliche Austrieb mit 15 – 30 cm ist für ein Wildgehölz recht wenig. Aber nach Wildverbiss etwa durch Rehe in der freien Landschaft treibt sie wieder aus und bildet reich verzweigte Büsche. Sie blüht und fruchtet auch ohne Schnitt reichlich und vergreist nur sehr langsam. Sie verträgt aber auch verschiedenste Schnittmaßnahmen. So lässt sie sich als Heckeneinzäunung erziehen, bei einer Hecke zwischen Feldern problemlos alle paar Jahre auf Stock setzen oder aber im Obstgarten zum Hochstamm erziehen.



An den Boden stellt sie nur geringe Ansprüche, mag es aber eher kalkig als sauer und eher trocken als nass. Sie liebt Sonne, verträgt aber auch Halbschatten. Tiefe Temperaturen bis -30°C und tiefer können ihr nichts anhaben. Damit sie viele Früchte trägt, sollte immer eine zweite Kornelkirsche in der Nähe stehen.

Und noch dies und das

Heute fast in Vergessenheit geraten und höchstens als Ziergehölz oder Wildobst gepflanzt, wurde die Kornelkirsche früher ihres harten Holzes wegen angebaut. Das dichte, zähe Holz ist so schwer, dass es im Wasser untergeht. Es wurde unter anderem für Werkzeugstiele, in der Wagnerei für Speichen und Radnaben und im Wassermühlenbau für Zahnräder verwendet.

Für Marmelade sollten vollreife Früchte verwendet werden, sie lösen sich dann leicht vom Stiel. Am besten einfach vom Strauch schütteln auf ein Tuch oder feinmaschiges Netz auf weichem Untergrund, also Wiese oder Acker. Auf Stein platzen die reifen Früchte gern auf.

Andrea Bertele



April

Der Hirschzungenfarn



Mo	1
Di	2
Mi	3
Do	4
Fr	5
Sa	6
So	Sonntagscafé* 7
Mo	8
Di	9
Mi	10
Do	11
Fr	12
Sa	13
So	14
Mo	15
Di	16
Mi	17
Do	Gründonnerstag 18
Fr	Karfreitag 19
Sa	20
So	Ostersonntag 21
Mo	Ostermontag 22
Di	23
Mi	24
Do	25
Fr	26
Sa	27
So	28
Mo	29
Di	30

Der Hirschungenfarn

Asplenium scolopendrium

Familie der Streifenfarngewächse (Aspleniaceae)

Weitere Bezeichnung: Hirschnägel

Wenn ich einen sehr kleinen und schattigen Garten hätte und ich mich unter den vielen mir wertvollen Schattenpflanzen für nur eine entscheiden könnte, dann wäre es am Ende der Hirschnägel, auf den die Wahl fiel.

Diesen Entscheidungsprozess erlebte ich, als ich eine kleine Fläche unter dichten Buchen bepflanzen durfte, die einmal eine Hofeinfahrt und also sehr steinig und durchwurzelt war. Ich versuchte mein Glück mit vielen Arten, für die ich bergeweise Steine und Wurzeln ausgrub und Schnecken abwehrte, trotzdem verschwanden viele von ihnen nach kurzer Zeit. Ihren langsamen Abschied konnte ich wahrscheinlich deshalb verschmerzen, weil mir neben einigen anderen Farnen der Hirschnägel erhalten blieb. Jeden Frühling erfreute er mich aufs Neue mit seinen unverwechselbar glänzend frischgrünen Blättern, die man gar nicht mal als „Blätter“ bezeichnen kann, weil sie so unwirklich glatt, wie lackiert wirken und sich wie kleine Tiere in behutsamer Bewegung entrollen. Nicht von ungefähr nennt man diese Farnart auch einfach Hirschnägel, sie hat zweifellos etwas Animalisches.

Die meisten Farne haben mehr oder weniger zerteiltes, oft kunstvoll filigranes Laub, die Hirschnägel begnügt sich mit der einfachsten Variante: ganzrandig, parallelnervig, ledrig dick. Ein Prototyp sozusagen, tatsächlich ist die Hirschnägel stammesgeschichtlich eine sehr alte, ursprüngliche Art, verglichen mit den netznervigen, sogenannten modernen Farnarten. Modern ist hier relativ, denn die Entstehung der Farne im Paläophytikum (auch Farnzeitalter) begann im mittleren Silur vor etwa 420 Millionen Jahren, lange bevor die ersten Blütenpflanzen auftauchten, also in einer ganz anderen Welt. Wenn man bedenkt, was seither alles entstanden und wieder verschwunden ist, kann einem schwindelig werden angesichts der Hirschnägel im Garten.

Aber zurück in den heutigen Hinterhofgarten. Warum hier die Hirschnägel viele andere Arten überlebte, hat Gründe: Die Hirschnägel mag – im Unterschied zu vielen andern Schattenpflanzen für den Garten, die oft aus Nordamerika oder Asien stammen – unsere Kalkböden. Sie ist hier sogar heimisch, eben nur sehr selten, eine Rote Liste-Art. Sie wächst in Berg- und Schluchtwäldern des Voralpenlandes und der Schwäbischen Alb auf feuchten, humosen Böden, aber auch auf Blockschutthalden, in Mauern, gerne an alten Brunnen, wo sie mit bemoosten Steinen in kühlem Klima eine perfekte Einheit bildet. Solange es nicht trocken wird, ist sie also recht anspruchslos. Nur mit der Vermehrung ist es so eine Sache. Farne bilden keine Blüten und Samen, sondern winzige Sporen. An der Hirschnägel findet man diese von Juli bis Oktober in den linear angeordneten Sporangien an der Unterseite ausgewachsener Wedel. Aber vermehrt hat sich der Farn bei uns noch nicht, vermutlich muss hierfür die Luftfeuchtigkeit perfekt stimmen. Wie die winzigen Keimlinge aussehen, kann ich mir gar nicht vorstellen, aber das macht die Hirschnägel nur noch zauberhafter.



Ein wenig schade fand ich nur, dass ich bei der Hirschnägel nichts über die Verwendung zu Nahrungs- oder sogar Heilzwecken würde berichten können. Aber dann schaute ich nach und fand schnell, dass er in der TCM, ebenso wie bei Hildegard von Bingen als Stärkungs- und Reinigungsmittel für die Leber eingesetzt wird und Anwendung findet gegen Husten, zur Stärkung der Bauchspeicheldrüse, gegen Kopfschmerzen und als harntreibendes Mittel. Offene Wunden wurden mit den Blättern behandelt. Eine ausgleichende hormonelle Wirkung wird der Pflanze ebenfalls nachgesagt.

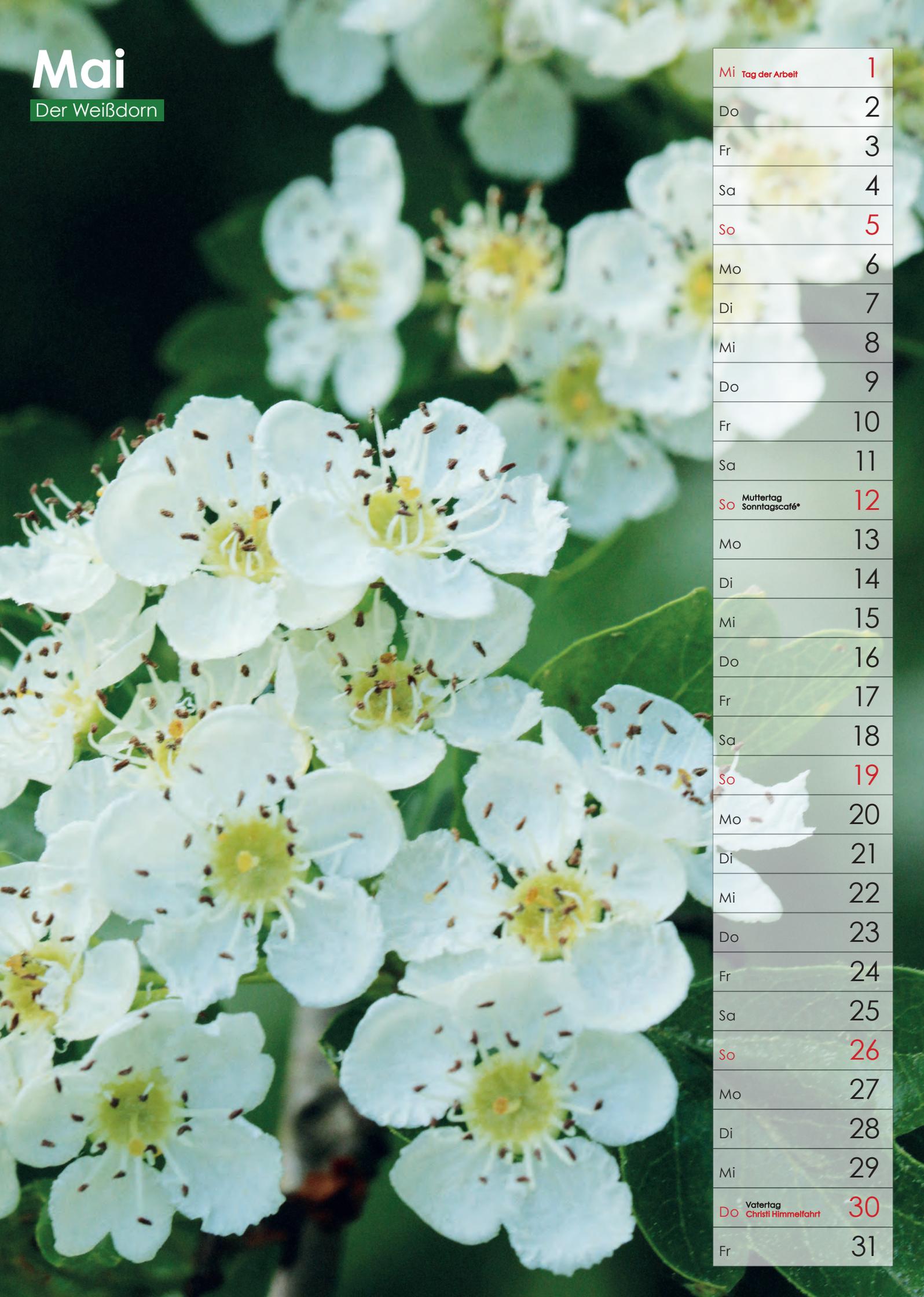
Zu den wichtigen Inhaltsstoffen der Pflanze gehören Schleimstoffe, Gerbstoffe und Vitamin C. Man findet viele weitere Anwendungsbereiche, auch auf schulmedizinischer Seite. Momentan kann ich mir allerdings noch nicht vorstellen, die kostbaren Blätter abzuschneiden, um sie zu einem Elixier oder Pulver zu verarbeiten. Es tut mir schon gut, sie einfach anzuschauen.

Konrad Bucher



Mai

Der Weißdorn



Mi	Tag der Arbeit	1
Do		2
Fr		3
Sa		4
So		5
Mo		6
Di		7
Mi		8
Do		9
Fr		10
Sa		11
So	Muttertag Sonntagscafé*	12
Mo		13
Di		14
Mi		15
Do		16
Fr		17
Sa		18
So		19
Mo		20
Di		21
Mi		22
Do		23
Fr		24
Sa		25
So		26
Mo		27
Di		28
Mi		29
Do	Vatertag Christi Himmelfahrt	30
Fr		31

Der Weißdorn

Crataegus

Familie der Rosengewächse (Rosaceae)

Weitere Bezeichnungen: Hagedorn, Heckendorn, Weißheckdorn; regional auch Christdorn, Hagapfel, Hagäpfl, Mehldorn, Mehlkübeli, Mehlfässel, Mehlfässl, Mehlfässchen, Mehliwieken, Wibelken, Wubbelken, Wyßdorn, Zaundorn

Die weiß blühende Hecke – ein Bote des Frühlings

Was hat sich denn da in meinem Garten eingefunden? Die Bestimmung dieses im Mai wunderbar blühenden Busches, der im Herbst tiefrote Beeren ausbildet und dessen Anblick mein Herz erfreut, fiel mir zunächst etwas schwer. Kein Wunder, denn der Weißdorn kennt in Europa um die elf Arten. Er kann bis zu 18 Meter hoch werden und ein Alter von bis zu 500 Jahren erreichen. Auch die Vögel lieben diesen zerzausten Strauch mit seinen Dornen und den ovalen, tief eingebuchteten Blättern, da sie in ihm einen geschützten Platz für ihre Nester finden.

Ein Tor zur Anderswelt?

Der Weißdorn oder auch Hagedorn (hage, hege = schützen, pflegen, nähren) war schon bei den Kelten und Germanen eine beliebte Heckenpflanze. Er galt ihnen als Schwellenhüter für Höfe und heilige Haine. Der Volksglaube besagt, er halte allen bösen Zauber fern und alle Krankheiten sollen in ihm hängen bleiben. Aus seinem Holz wurden gerne Wanderstäbe, Werkzeugstiele, Holznägel aber auch Spindeln gefertigt. Spindeln? War vielleicht Dornröschens Hecke eine Weißdornhecke, ein Rosengewächs? Denn auch Merlin verfiel unter einem Weißdorn 100 Jahre in einen tiefen Schlaf, aus dem er, ohne gealtert zu sein, wieder erwachte.

Das Heiligste im Menschen – das Herz

Ursprünglich kommt der Weißdorn aus dem Orient und der blühende Zweig wurde dort als Liebeserklärung überreicht. Der Legende zufolge brachte der Gralsträger Josef von Arimathäa den Weißdorn (63 n. Chr.) von Israel nach England, wo er seinen Wanderstab aus Weißdorn einschlug. Der Stab trieb Wurzeln und blühte noch bis vor hundert Jahren immer zu Weihnachten. Doch nicht nur die Symbolsprache zeichnet den Weißdorn als Herzmittel aus, auch dem Naturforscher und Arzt Dioskurides (50 n. Chr.) galt der Weißdorn als beste Arznei zur Durchblutung der Herzkranzgefäße und lobte ihn bei Darmproblemen, Schwindel und Kreislaufschwäche.

Eins, zwei, drei – wir zaubern uns ein Herztonikum herbei

Man trockne und bewahre die Blüten und Blätter im Frühling, die Beeren im Herbst und mische sich daraus einen Tee. Er stärkt die Herzkranzgefäße und kann bedenkenlos getrunken werden, denn Nebenwirkungen sind keine bekannt. Der Tee eignet sich gut für Kinder, die unter seelischem Druck Ängste entwickeln und dadurch freudlos und in sich gekehrt sind. Nicht nur die Müden und Schlappen macht er munter, sondern er hilft auch denen, die sich hinter ihrer Überaktivität verstecken und sich schlecht konzentrieren können. Für alle, die es etwas süffiger mögen, kann der Weißdorn als Herzwein gereicht werden. Dazu werden Blüten oder Früchte 1 bis 2 Tage in Wein eingelegt. Länger aufbewahren lassen sich die Herztropfen: Man füllt ein Glas zu 2 Drittel mit Blüten und Blättern oder im Herbst mit den Beeren, übergießt den Inhalt



mit Weingeist und stellt das Glas leicht zugedeckt an einen warmen Ort, bevor die Tinktur abgeseiht und abgefüllt wird. Davon nehme man bei Bedarf 10 bis 15 Tropfen zwei Mal täglich für ein starkes Herz.

Ein Geheimtipp für hungrige Wanderer

Die Beeren des Weißdorns waren schon den Menschen der Jungsteinzeit bekannt und werden von einigen nordamerikanischen Indianerstämmen als Winterkraftnahrung geschätzt. Aber Vorsicht: Eine Delikatesse sind sie nicht, denn sie schmecken herb, schwach bitter und mehlig. Daher galten die Beeren unseren früheren Bauern als Vitamin spendendes Mittel in Notzeiten, wo sie zu Brei verarbeitet oder getrocknet dem Mehl beigemischt wurden. Ich verarbeite die Beeren lieber zusammen mit Holunder, Berberitze und Äpfeln zu einer leckeren Marmelade für meine geliebten Pfannkuchen, denn diese Kombination macht mein Herz so richtig froh.

Etelka Krämer



Juni

Echter Salbei

Sa	1
So	2
Mo	3
Di	4
Mi	5
Do	6
Fr	7
Sa	8
So Pfingstsonntag	9
Mo Pfingstmontag	10
Di	11
Mi	12
Do	13
Fr	14
Sa	15
So	16
Mo	17
Di	18
Mi	19
Do Fronleichnam	20
Fr Sommeranfang	21
Sa	22
So Erdverbundenheitstag*	23
Mo	24
Di	25
Mi	26
Do	27
Fr	28
Sa	29
So Tag der offenen Gärtenür* Sonntagscafé*	30



Echter Salbei

Salvia officinalis

Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*)

Weitere Bezeichnungen: Garten-Salbei, Küchensalbei oder Heilsalbei

Salbei sehen hören riechen fühlen

Ursprünglich aus Südeuropa kommend, ist der Salbei mit etwa 900 Arten im gesamten Mittelmeergebiet verbreitet und in ganz Europa in den Gärten zu finden.

Von Mai bis Juli zieht der Gartensalbei mit seinen leuchtend violett bis rosa gefärbten Blüten schon von Weitem den Blick auf sich. Die Blüten wiegen sich im Wind und locken Bienen an, die sich am Salbei laben ... sogar bis spät am Abend summen sie ... Wenn es dunkler wird, beginnen die lila-rosa Blüten sogar zu leuchten und heben sich gegen den dunklen Garten im Hintergrund ab ... fast magisch! Seinen unvergleichlichen Duft verströmt er, wenn Du mit Deinen Händen langsam die silbern schimmernden, samtigen Blätter entlang streichst: herb-würzig und unverkennbar, Salbei.

Salbei schmecken ... und damit heilen

Doch Salbei sieht nicht nur schön aus und duftet wunderbar, er macht seinem Namen wirklich alle Ehre. „Salvia“ kommt aus dem Lateinischen, „salvare“ bedeutet heilen und „salvere“ gesund sein. Der botanische Artname „officinalis“ weist ebenfalls auf den Heilaspekt der Pflanze hin: Offizin kommt vom frz. „officine“ und heißt auf Deutsch: das Labor, die Apotheke – zurückgehend auf das lateinische officina (1812 belegt).

Ob getrunken oder gegessen, als Tee, Saft, Sirup, Wein oder als Essig und Gewürz ... Salbei heilt vielfältig, auch auf die Haut aufgetragen oder in Form eines Fuß- bzw. Sitzbades. Er ist auswurfsfördernd, blähungswidrig, durchfallhemmend, entzündungshemmend, galleanregend, keimtötend, krampflösend, magenstärkend, menstruationsregulierend, milchsekretionshemmend, schweißhemmend, wundheilend. Seit der Antike wurde der Salbei daher bereits als Universalmedizin eingesetzt.

Mit Salbei das Gedächtnis unterstützen

Aber was heutzutage an Bedeutung gewinnt, ist seine Wirkung auf den Geist! Im Englischen heißt Salbei "sage", was weise und klug bedeutet. Aus dem Ayurveda ist bekannt, dass Salbei den Geist von störenden Emotionen befreien und Ruhe und Klarheit fördern kann. Studien u.a. in drei Altenzentren bei Alzheimererkrankten in Teheran belegen, dass nach 4 Monaten Einnahme von Salbeieextrakt sich Laune, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnis der StudienteilnehmerInnen verbessern. Die Forscher fassen zusammen, dass Salbei das Potenzial besitze, als Wirkstoff nicht nur die allgemeinen kognitiven Fähigkeiten im Alter zu verbessern, sondern zur Behandlung von Alzheimer eingesetzt werden könne. (*Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, Vol. 28 Issue 1, Feb. 2003, S. 53–59).

Wen wundert es da noch, dass der Wappenspruch der Medizinschule von Salerno heißt: „Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto?“ übersetzt: Warum sollte ein Mensch sterben, in dessen Garten Salbei wächst?



Der Gartensalbei ist recht anspruchslos. Dabei gedeiht er ausgepflanzt an einer sonnigen Stelle im Garten deutlich besser als im Topf. Diese Erfahrung machte ich jedenfalls, als ich meinen Balkon-Salbei im Experimentiergarten auspflanzte. Im ersten Jahr seines Umzugs musste er sich wohl erstmal an den neuen Standort gewöhnen, aber ab dem zweiten Jahr wuchs er prächtig. Jetzt ist er schon so üppig, dass er uns vom Beet in den Weg hineinwächst. Von der Pflege her ist er für mich ideal, da ich beruflich oft unterwegs bin. Der Salbei muss nicht betüfelt werden, nur hin und wieder gegossen, wenn es ihm zu trocken ist. Manche empfehlen, den Gartensalbei wintersüber z.B. mit Fichtenzweigen leicht zuzudecken, da er als kälteempfindlich gilt. Meine Salbei-Pflanzen haben die letzten drei Winter gut auch ohne Abdeckung überstanden. Circa alle vier Jahre sollte man ihn umpflanzen, mal sehen, ob ich das diesen Sommer schaffe...

Für mich ist der Salbei meine Lieblingspflanze: Leicht zu pflegen, bietet er doch das ganze Jahr (frisch oder getrocknet) Geschenke für unsere Sinne und ist nicht nur zur Vorbeugung sondern auch zur Heilung vielfältiger Beschwerden einsetzbar.

Heike Klamp



Juli

Die Gemeine Nachtkerze



Mo	1
Di	2
Mi	3
Do	4
Fr	5
Sa	6
So	7
Mo	8
Di	9
Mi	10
Do	11
Fr	12
Sa	13
So	14
Mo	15
Di	16
Mi	17
Do	18
Fr	19
Sa	20
So	21
Mo	22
Di	23
Mi	24
Do	25
Fr	26
Sa	27
So	28
Mo	29
Di	30
Mi	31

Die Gemeine Nachtkerze

Oenothera biennis

Familie der Nachtkerzengewächse (*Onagraceae*)

Weitere Bezeichnung: Gewöhnliche Nachtkerze

Warum Lieblingspflanze

Eines Abends im letzten Sommer bei beginnender Dämmerung saß ich gemütlich im Frauengarten, als ein leises Geräusch langsam in mein Bewusstsein drang, ein bisschen so, als zerreiße jemand hauchdünnes Papier ... Etwas verwundert schaute ich auf und da war SIE: Vor meinen Augen öffneten unsere Nachtkerzen nacheinander und in erstaunlicher Geschwindigkeit ihre leuchtend gelben prächtigen Blüten. Na klar, Nachtkerzen blühen eben nachts. Trotzdem, die Überraschung war durchaus gelungen und das Erlebnis unvergesslich.

Nun, ich liebe Überraschungen, schon deshalb reicht es fast für eine Lieblingspflanze, außerdem finde ich es bemerkenswert, wie sich hier eine Pflanze der Dunkelheit öffnet und sich selbstbewusst gegen den üblichen Rhythmus stellt. Und dann der Duft, mal eher blumig frisch und doch zugleich holzig-herb, ich weiß nicht recht, am besten, Sie schnuppern selber mal ...

Vorkommen

Die Nachtkerze stammt ursprünglich aus Nordamerika, kam 1612 nach Europa, wo sie sich von Italien aus über ganz Europa verbreitete und heute bis über 1.000 m an eher trockenen, unkultivierten Standorten anzutreffen ist.

Beschreibung

Die 2-jährige, tiefwurzelnde Pflanze bevorzugt trockenen, kalkhaltigen Boden und wächst gerne am Wegesrand. Sie wird bis zu 2 Meter hoch und blüht und fruchtet vom Beginn des Sommers bis zum ersten Schnee. Zackig stehen ihre zahlreichen, lanzettenförmigen Blätter am hochgewachsenen Stängel, dazwischen unzählige zylinderförmige Knospen, unter denen sich die prächtig leuchtenden gelben Blüten bilden. Nach der nächtlichen Bestäubung vor allem durch Nachtfalter wachsen die samentragenden Früchte heran, die nach der Reife platzen und ihre sehr kleinen Samen verstreuen. Eine einzelne Pflanze kann bis zu 40.000 Samen hervorbringen, aus denen das wertvolle Öl gewonnen wird.

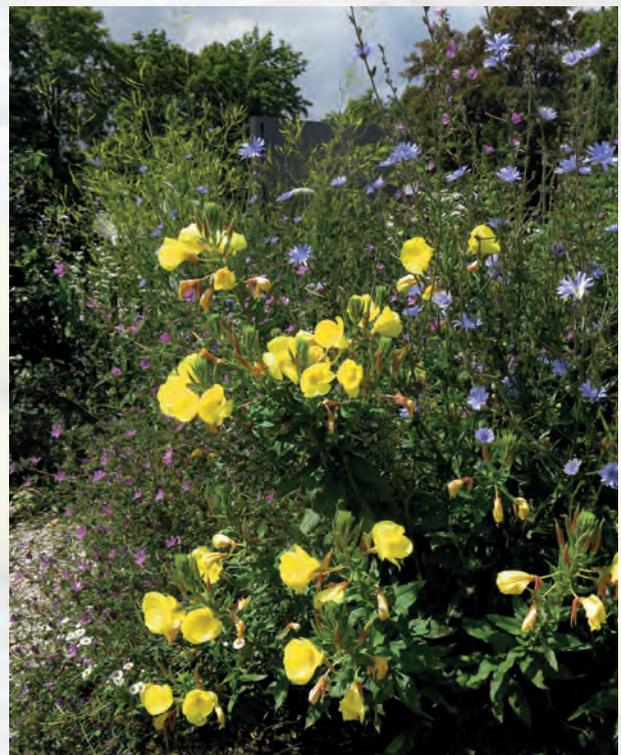


Verwendung und Inhaltsstoffe

Das Öl der Nachtkerzensamen ist besonders reich an wertvoller Linolsäure und seltener Linolensäure und wird besonders in der Naturkosmetik zur Pflege vor allem der reifen Haut verwendet. Geworben wird mit einer festigenden, revitalisierenden und aufbauenden Wirkung.

Innerlich angewendet, bildet die Gamma-Linolensäure die Vorstufe eines wichtigen, körpereigenen Gewebehormons. Weitere Inhaltsstoffe wie Gerbstoff, Flavonoide, Schleimstoffe können blutreinigend und krampflösend wirken (Wurzel/Blätter) und früher wurde die Wurzel, ähnlich der Schwarzwurzel, als Gemüse verspeist.

Gertaud Galm



August

Der Ysop



Do	1
Fr	2
Sa	3
So	4
Mo	5
Di	6
Mi	7
Do	8
Fr	9
Sa	10
So	11
Mo	12
Di	13
Mi	14
Do	15
Fr	16
Sa	17
So	18
Mo	19
Di	20
Mi	21
Do	22
Fr	23
Sa	24
So	25
Mo	26
Di	27
Mi	28
Do	29
Fr	30
Sa	31

Der Ysop

Hyssopus officinalis

Familie der Lippenblütler (Lamiaceae)

Weitere Bezeichnungen: Bienenkraut, Duftisopp, Echter Ysop, Eisenkraut, Hyssop, Eisop, Esope, Gewürzysop, Heisop, Hisopo, Hizopf, Ibsche, Isop, Ispen, Essigkraut, Josefskraut oder Weinspenkraut

Ysop ein Universalmittel?

Als ich spontan nach meiner Lieblingspflanze gefragt wurde, war meine Antwort: Da müsste ich mindestens 100 aufzählen. Aber sofort nach diesem Gedanken kam mir der Ysop in den Sinn. Darf es nur ein Kraut sein, dann muss es für mich vielfache Anforderungen erfüllen. Für die Gesundheit etwas parat haben, in der Küche einsetzbar sein, für die Insekten Nahrung bieten, ja und vielleicht auch noch eine interessante Vergangenheit haben. Ja, das gefällt mir, wenn man eine Pflanze so vielseitig einsetzen und genießen kann.

Ysop, ein vergessenes Kraut?

Der Ysop gehört zu den Halbsträuchern und ist bei uns gut frostverträglich. Er blüht von Juni oft bis in den September hinein, je nach Sorte in blauviolett, rosa oder weiß und erreicht eine Höhe von 30 bis 50 cm. Im Garten will er einen sonnigen Platz haben. Was seinen Standort anbelangt, ist er sehr genügsam. Ein normaler Gartenboden, der gut durchlässig ist und keine Staunässe zulässt, reicht ihm schon, ein wenig kalkhaltig dürfte es noch sein.

Seine wunderschönen Blüten lieben vor allem die Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Wildbienen und schätzen an ihm ganz besonders auch den hohen Wert an energiereichem Nektar. Deswegen wird er auch oft als „Bienenkraut“ bezeichnet.

Ysop, seine Verwendungsmöglichkeiten

Ein Tee aus Blättern hilft bei Husten, Schnupfen und Grippe aber auch bei Verdauungsstörungen. Besonders seine schleimlösende und krampflösende Wirkung wird als sehr wohltuend empfunden. Ysop Heilöl wirkt gegen Bakterien und Viren. In der Volksheilkunde wurde er auch für Mundspülungen, Tinkturen und Waschungen eingesetzt. Wie andere hochwirksame und kräftige Heilkräuter darf Ysop in der Schwangerschaft nicht verwendet werden.

In der Küche wird dieses aromatische herb-würzige Kraut gerne in Suppen, Aufläufen, Gemüsegerichten und Salaten verwendet. Man nimmt die jungen Triebspitzen und Blätter frisch oder getrocknet. Ich mag besonders gerne Ysop Essig, dazu legt man ein paar gerade aufgeblühte Zweige in Essig ein. Interessant finde ich auch seine Verwendung bei Ofenkartoffeln statt Rosmarin. In Alkohol eingelegt, wird er mit vielen weiteren Kräutern zu dem bekannten Kräuterlikör Chartreuse. Die Hl. Hildegard bezeichnete das Ysoppulver als Frohmachergewürz und empfahl es bei depressiven Verstimmungen und zur Reinigung von Leber und Lunge.



Ysop, ein Kraut mit Geschichte

In der Antike wurde das griechische Wort „hysop“ oft als Sammelname für Pflanzen mit einem ähnlichen Geruch verwendet, so dass nicht eindeutig feststeht, dass in Überlieferungen Hyssopus officinalis gemeint ist. Dagegen wird der Ysop im Arabischen als „Heiliges Kraut“ bezeichnet. Er gilt traditionell als Pflanze der Reinigung, der Läuterung, der Weihe und der Mysterien.

Er wird an mehreren Stellen in der Bibel genannt, so wurde z. B. Jesus am Kreuz Essig mit einem Schwamm auf einem Ysopzweig gereicht. Erwähnt wird er auch als Symbol der Taufe und Unschuld.

Viele antike Schriften erwähnen die große Bedeutung als Reinigungspflanze, als Räucherwerk oder in Form von Besen zur Reinigung von Tempeln, Altären und heiligen Stätten. Wer das Räuchern gerne einmal ausprobieren möchte, trocknet die Blätter und jungen Zweige mit Blütenknospen und verräuchert diese direkt oder auf Räucherkohle. Der Rauch hat eine reinigende, klärende und Konzentration verbessernde Wirkung. Früher gab man Zeder und Weihrauch dazu, aus unserem Umfeld könnten wir stattdessen Tannennadeln, Lavendel und unser heimisches Fichtenharz zugeben.

Christine Nimmerfall



September

Die Tagetes

So	1
Mo	2
Di	3
Mi	4
Do	5
Fr	6
Sa	7
So	8
Mo	9
Di	10
Mi	11
Do	12
Fr	13
Sa	14
So	15
Mo	16
Di	17
Mi	18
Do	19
Fr	20
Sa	21
So	22
Mo	Herbstanfang 23
Di	24
Mi	25
Do	26
Fr	27
Sa	28
So	Erntetag* Sonntagscafé* 29
Mo	30



Die Tagetes

Tagetes

Familie der Korbblütler (Asteraceae)

Weitere Bezeichnungen: Studentenblume, Sammetblume, türkische Nelke oder Totenblume

Tagetes – duftend, leuchtend, essbar, würzig

All diese Eigenschaften machen sie zu meiner Lieblingspflanze. Begonnen hat die Leidenschaft mit meiner ersten selbst gezeigten Gewürztagetes (*T. tenuifolia*). Es gibt sie mit leuchtenden orangen, roten und gelben Blütenköpfchen. Bei allen Gewürztagetes verströmen Blätter und Blüten ein feines Citrusaroma und sind ein köstliches Gewürz an Salaten und Süßspeisen. Auch jede andere Tagetes hat ihr artenspezifisches einmaliges Duftmuster. Bei der Lakritztagetes (*T. filifolia*) hat das Laub ein intensives Lakritzaroma, andere riechen und schmecken nach Anis, Waldmeister oder Estragon.

Tagetes-Vielfalt

Es gibt ca. 50 Arten, die sich in Duft, Wuchshöhe, Blütenform, Blütenfarbe und Größe unterscheiden. Ursprünglich kommen sie alle aus Mittel- und Südamerika. *Tagetes erecta* und *patula* bilden die Grundlage für die Hybriden, die es in den Gartencentern und Supermärkten in großen Mengen zu kaufen gibt. Diese Züchtungen wurden ihrer positiven Eigenschaften beraubt und werden vielleicht deshalb als stinkend wahrgenommen. Der Name Tagetes leitet sich von Tages, dem etruskischen Halbgott, ab, der die Menschen lehrte, Wasser in kargen Gebieten zu finden. Weitere bekannte Namen sind: Studentenblume, Totenblume, im Englischen Marigold – was so viel bedeutet, wie der Jungfrau Maria gewidmet. Zu Unrecht früher als Friedhofsblume geächtet, wird die Tagetes inzwischen von vielen geschätzt. Tagetespflanzen bringen Farbe in den Garten. Die Blüten leuchten kraftvoll und bilden von Mai bis Ende Oktober einen zuverlässigen Blütenteppich, der so manche Lücke im Garten füllen kann. Die Sorten Yauhtli (*T. lucida*), Huacatay (*T. minuta*) und die Strauchtagetes (*T. lemmonii*) blühen erst ab November mit eher kleinen Blüten, was sie aber zum geeigneten Schmuck des Wintergartens macht.

Nachbarschaftshilfe

Als Randbepflanzung von Gemüsebeeten und zwischen einzelne Nutzpflanzen gesetzt, vertreiben Tagetes viele Fliegenarten und vernichten Fadenwürmer. Dies erreichen sie mit ihren Duftstoffen, die von den Öldrüsen an den Blatträndern und in den Wurzeln produziert werden. Schnecken finden Tagetes sehr lecker. Der spezielle Geruch wirkt äußerst anziehend auf die gefräßigen Tiere und lässt sich im Garten nutzen, indem man Tagetes als Ablenkungsfütterung für die Schnecken anpflanzt. So können Nutzpflanzen vor Schneckenfraß verschont bleiben.

Kultivierung und Aussaat

Tagetes sind pflegeleicht und Samen lassen sich leicht gewinnen. Dazu die bereits an der Pflanze getrockneten Blütenköpfchen ernten und an einem warmen, trockenen Platz einige Tage nachreifen lassen. Dann die eigentlichen Samen vorsichtig aus der Hülle ziehen. Trocken gelagert, bleibt das Saatgut mehrere Jahre keimfähig. Anfang März beginnt man das Vorziehen auf der Fensterbank. Anzuchtgefäße mit Substrat



füllen, leicht andrücken und mit einer Sprühflasche gut befeuchten. Samen flächig auf die Erdoberfläche streuen. Tagetes sind Lichtkeimer, also nicht mit Erde bedecken. Nochmals vorsichtig besprühen und mit einer Folie abdecken. So entsteht ein Gewächshausklima und die Keimung wird beschleunigt. Nicht vergessen, täglich lüften. Dies beugt Schimmel- und Fäulnisbildung vor. Sobald sich das zweite Blattpaar zeigt, pikieren. Töpfe bis nach den Eisheiligen auf einen hellen nicht vollsonnigen Platz stellen. So entwickeln sich die Tagetes zu kräftigen.

Lust auf Färben

Die Blüten enthalten das gelbe Pigment Lutein, ein Carotinoid, das als Lebensmittel Farbstoff E161b zugelassen ist und als Futtermittelzusatz insbesondere in der Geflügelzucht zur Gelbfärbung der Eidotter zum Einsatz kommt. Wer Lust hat, kann diese Färbbeeigenschaft auch gut in der Speisezubereitung nutzen.

Bräuche und Rituale

Für die indigenen Ethnien Mexikos ist Tagetes eine magische Pflanze. Sie ist das Symbol der Sonne, erheitert den Geist, besonders die orange und gelb blühende *Tagetes erecta*. Diese Magie wurde auch in den Disneyfilm *Coco* aufgenommen. Hier besitzen die Blütenblätter Zauberkraft, mit deren Hilfe *Coco* aus dem Reich der Toten in das Reich der Lebenden zurückgelangen kann. In Mexiko werden an Allerheiligen, dem „Dia de los muertos“, Gräber und Altäre mit Tagetes – der Blume der Toten – geschmückt. Man glaubt, dass die Verstorbenen diese Altäre aufsuchen, leuchtende Tagetesblüten weisen ihnen als Blütenteppich ausgelegt den Weg. Im Gegensatz zu unserem Kulturkreis ist Allerheiligen dort ein fröhliches Fest, ein Familientreffen mit Picknick, Maskerade und Musik an den Gräbern.

Angelika Langer



Oktober

Das Alpenveilchen

Di	1
Mi	2
Do	3 Tag der Deutschen Einheit
Fr	4
Sa	5
So	6
Mo	7
Di	8
Mi	9
Do	10
Fr	11
Sa	12
So	13
Mo	14
Di	15
Mi	16
Do	17
Fr	18
Sa	19
So	20 Sonntagscafé*
Mo	21
Di	22
Mi	23
Do	24
Fr	25
Sa	26
So	27 Ende der Sommerzeit
Mo	28
Di	29
Mi	30
Do	31 Halloween



Efeublättriges Alpenveilchen

Cyclamen hederifolium

Familie der Primelgewächse (*Primulaceae*)

Frühere Bezeichnung: *Cyclamen neapolitanum*

Eine Italienerin, die den Herbst zum Frühling macht

Das erste Mal an seinem Naturstandort entdeckte ich dieses Alpenveilchen im Steineichenwald von Assisi, wo eine einsame Blüte im tiefen Schatten aus dem Falllaub herausleuchtete.

Eine Lieblingspflanze ist dieses Alpenveilchen für mich vor allem deshalb, weil es seine Blütezeit in den Herbst verlegt hat. Damit bringt es frühlingshafte Frische in eine Zeit, in der die anderen Pflanzen ihre Blätter fallen lassen oder schon verwelkt sind. Mit seinen originell geformten Blüten in Farbschattierungen von Weiß bis Purpur bringt es Leben auch noch an die dunkelsten Stellen unter Bäumen und Sträuchern. Zeitgleich mit den Blüten erscheinen die mit silbrigen Bändern verzierten Blätter, die den Winter überdauern.

Kälte, Trockenheit, Schatten, Schneckenhorden: kein Problem

Dieser umgekehrte Vegetationszyklus ist eine Anpassung an die mediterrane Heimat dieser Alpenveilchenart, wo die Sommer heiß und trocken sind und die Winter relativ mild und feucht. Das efeublättrige Alpenveilchen ist aber im Gegensatz zum Zimmeralpenveilchen auch bei uns völlig winterhart. Trockenheit im Sommer kann ihm nichts anhaben, da die Blätter vor dem Hochsommer verwelken und die Pflanze dann als Knolle überdauert. Als Standort ist jeder Platz unter laubwerfenden Bäumen oder Sträuchern geeignet – die Blüten werden auch im Schatten gebildet. Geradezu erstaunlich ist es, wie wenig sich Schnecken für die zarten Blüten und Blätter interessieren, die im Spätsommer gerade zur Hochsaison der Nacktschnecken austreiben.

Jedes Jahr ein bisschen größer und einige Blüten mehr

Wenn man diese Art im Garten ansiedelt, dann handelt es sich um eine Investition für viele Jahre oder Jahrzehnte. Denn so alt werden die einzelnen Pflanzen. Jedes Jahr wird die Knolle ein bisschen größer, bis es sich um Scheiben mit 15 cm Durchmesser oder mehr handelt. Und jedes Jahr kommen mehr Blüten und Blätter. Irgendwann ist dann aber der Zeitpunkt erreicht, wo irgendein Fraßschädling oder eine Verletzung einen Angriffspunkt für Fäulnis bildet und die Knolle oft ganz plötzlich von einem Jahr aufs andere abstirbt und nur noch eine leere Hülle zurücklässt.

Vermehrung durch Aussaat: In drei Jahren zum Blütenmeer

Es ist deshalb eine gute Investition in die Zukunft, wenn man den Pflanzen bei der Vermehrung ein wenig auf die Sprünge hilft. Dabei muss man den richtigen Zeitpunkt zur Samenernte abpassen. Die kugeligen, etwa 1 cm großen purpurbraunen Früchte sitzen auf den spiralig eingerollten Blütenstielen direkt auf dem Boden und platzen nach über einem halben Jahr der Reifung etwa Mitte Juli auf. Jetzt heißt es, den Ameisen zuvorzukommen, denn die tragen ansonsten die mit Lockstoffen bedeckten Samenkörner in den nächsten Wochen davon.



Die Samen sollten ein paar Stunden gewässert werden und anschließend sofort etwa 1 bis 2 cm tief im Freiland gesät werden. Wichtig ist, sie nicht austrocknen zu lassen, da die Keimung sich sonst um ein Jahr verzögern kann. Den gleichen Effekt hat eine zu späte Aussaat zu knapp vor dem Winter. Außerdem sollte man das Saatbeet nach der Aussaat mit feinem Kies abdecken. Dadurch verhindert man, dass der Frost die Knollen im Winter aus dem Boden hebt. Ausschlaggebend für die Keimung ist nicht etwa Wärme, sondern Kälte. Sobald die Temperatur längere Zeit unter 15° C gefallen ist, keimen die Samen noch im gleichen Jahr. Im Münchner Klima ist das meistens im September der Fall. Interessanterweise gibt es keine Keimblätter, sondern es bildet sich zunächst eine winzige Knolle, aus der dann gleich ein winziges gemustertes Alpenveilchen-Blatt herauswächst. Jetzt muss man nur noch abwarten und vielleicht hin und wieder unerwünschte Beikräuter zupfen. Ab dem dritten Jahr kann man sich von den ersten Blüten überraschen lassen. Anschließend hat man ein von Jahr zu Jahr üppiger werdendes Blütenmeer von Ende August bis Anfang November.

Martin Lell



November

Die Schneeheide

Fr Allerheiligen	1
Sa	2
So	3
Mo	4
Di	5
Mi	6
Do	7
Fr	8
Sa	9
So	10
Mo	11
Di	12
Mi	13
Do	14
Fr	15
Sa	16
So Sonntagscafé*	17
Mo	18
Di	19
Mi	20
Do	21
Fr	22
Sa	23
So	24
Mo	25
Di	26
Mi	27
Do	28
Fr	29
Sa	30



Die Schneeheide

Erica carnea

Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae)

Weitere Bezeichnungen: Winterheide oder Frühlingsheidekraut

Beschreibung

Bezaubernde Farbtupfer in winterlichen Gärten und Parkanlagen schafft die *Erica carnea*. Ihre Pflanzen gehören zu den beliebtesten Gartenpflanzen und das ist kein Wunder.

Denn gerade, wenn die anderen Pflanzen im Garten Blüten und Blätter abwerfen und in die Winterruhe gehen, kommt die *Erica carnea* ganz groß raus. Mit ihren glockenförmigen Blüten in allen Variationen von weiß über rosa bis kräftig pink setzt sie fröhliche Farbkombinationen, die unsere nach Farben lechzenden Augen beglücken. Und wenn man ganz achtsam ist, wird man sogar einen leichten Honigduft wahrnehmen. Sieht und riecht man den Blütenzauber, dann versteht man auch warum die Erika auch Schneeheide, Frühlings- oder Winterheide genannt wird.

Was hat mich an dieser Pflanze begeistert?

Schon in meiner frühen Jugendzeit, wenn ich als Ministrant mit zu den Beerdigungen gehen musste, fielen mir insbesondere im Herbst und Winter die vielen mit Schneeheide geschmückten Grabstätten auf. Ich hatte das Gefühl, dass es zu dieser Jahreszeit keine anderen Pflanzen auf den Friedhöfen gibt. Auch in unserem Nachkriegsgarten war neben Gemüse und Kartoffeln auch Heidekraut zu finden. Später dann, als ich selbst Familiengräber pflegte und im eigenen Garten die Erinnerung an die Vergangenheit wach wurde, verging kein Jahr, wo nicht in meiner Nähe die Schneeheide mir ungeheure Freude machte.

Der polsterförmige Zwergstrauch hat kriechende Zweige, wird etwa 10 bis 30 cm hoch und 50 cm breit. Je nach Sorte und Wetterlage zeigt die Erika von Oktober bis in den April hinein ihre hübschen Blüten. Doch auch, wenn diese Heide nicht blüht, ist sie keineswegs unansehnlich. Sie zeigt ganzjährig ein grünes, nadelartiges Grün, das unter Kälteeinfluss auch bronzefarben wird.

Pflege und Vermehrung

Die Schneeheide ist unkompliziert und pflegeleicht. Sie liebt einen warmen und sonnigen bis halbschattigen, sowie geschützten Standort. Zudem ist ein durchlässiger, sandig humoser Boden oder ein lehmiges, schwach saures Substrat zu empfehlen. Tauchen Sie den Pflanzentopf in Wasser, lockern Sie den Wurzelballen etwas und setzen die Pflanze eher etwas tiefer in den Boden als zu hoch. Dann kräftig angießen. Da die Erika empfindlich auf Hitze und Trockenheit reagiert, sollten Sie den Boden nie ganz austrocknen lassen. Die Schneeheide braucht nur wenig Pflege und verdrängt mit ihren dichten, flachen Wurzeln sogar Unkraut. Ein Rückschnitt pro Jahr muss sein. Blüht Ihre Schneeheide im Winter, dann eignet sich für den Schnitt der Monat Mai, damit die Heide Zeit hat, bis zum Winter genügend Blütenknospen zu bilden.



Sammelbegriff und Vorkommen in anderen Kontinenten

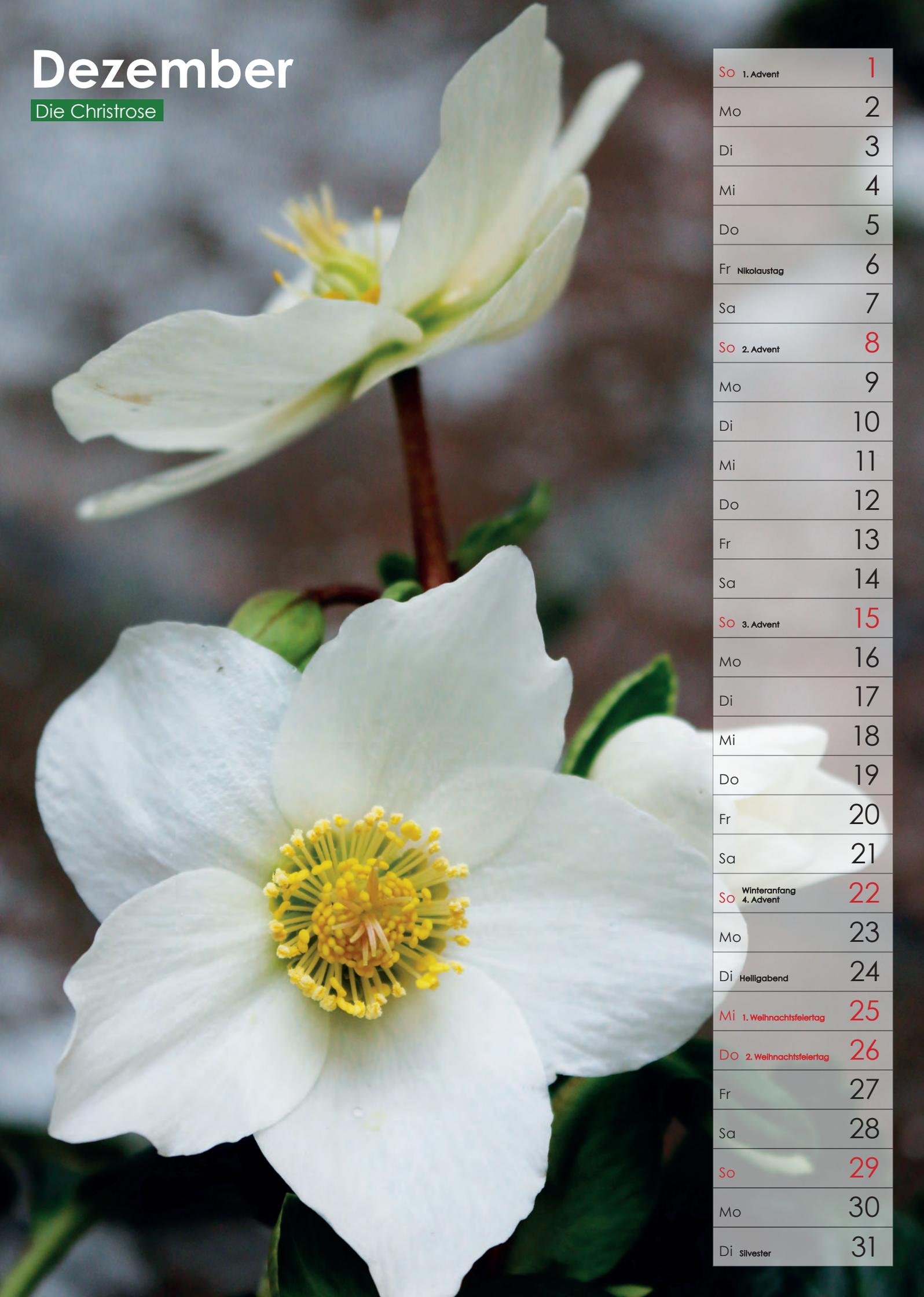
Heidekraut oder Erika ist die namensgebende Gattung für die Familie der Heidekrautgewächse (Ericaceae). Von den 800 Arten sind die meisten in Südafrika heimisch, nur wenige in Vorderasien oder Europa. Sie wachsen in Meereshöhe bis hinauf in die alpine Bergwelt.

Bruno Bäcker



Dezember

Die Christrose



So	1. Advent	1
Mo		2
Di		3
Mi		4
Do		5
Fr	Nikolaustag	6
Sa		7
So	2. Advent	8
Mo		9
Di		10
Mi		11
Do		12
Fr		13
Sa		14
So	3. Advent	15
Mo		16
Di		17
Mi		18
Do		19
Fr		20
Sa		21
So	Winteranfang 4. Advent	22
Mo		23
Di	Helligabend	24
Mi	1. Weihnachtsfeiertag	25
Do	2. Weihnachtsfeiertag	26
Fr		27
Sa		28
So		29
Mo		30
Di	Silvester	31

Die Christrose

Helleborus niger

Familie der Hahnenfußgewächse (*Ranunculaceae*)

Weitere Bezeichnungen: Schneerose, Schneekannerl, Märzrose, Weihnachtsblume, Weihnachtsrose, Rose de Noël oder Schwarze Nieswurz

Weiß wie Schnee und das kalte Gelb einer Wintersonne – damit ist es der Christrose gelungen zu einer meiner Lieblingspflanzen zu werden und auch weil sie eine der wenigen Pflanzen ist, die im Winter bei uns draußen blühen. Jedes Jahr im November bepflanze ich den Kasten vor meinem Schlafzimmerfenster mit Christrosen und erfreue mich bis in den April hinein an den wunderschönen Blüten. Das gelingt vor allem, wenn die Christrosen an frostfreien Tagen vorsichtig gegossen werden – sie erfrieren nicht, können aber vertrocknen.

Die Christrose ist eine immergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 10 bis 30 Zentimetern. Sie besitzt ein schwarzes Rhizom und schwarze Wurzeln. Die Blätter sind 5 bis 7-teilig gefiedert, ledrig, dunkelgrün gezähnt. Der Blattstängel ist rund und rot gesprenkelt, was ein Hinweis auf giftig ist. Die 5-blättrige Blüte ist weiß, je älter desto grüner wird sie. Die Frucht ist eine Balgfrucht.

Im späten Frühling zieht die Pflanze ein, ich schneide alle vertrockneten Pflanzenteile ab, stelle sie an einen schattigen Ort und bedecke sie mit Laub. Im Verlauf der sommerlichen Ruhezeit möchte Helleborus nicht austrocknen. Die Pflanze kann bis zu 20 Jahre alt werden.

Es gibt auch noch andere Arten von Helleborus: Helleborus foetidus, die Stinkende Nieswurz ist bei uns heimisch, hat das ganze Jahr über attraktives Laub und bis zu 100 Blüten. Helleborus odorus mit seinem das ganze Jahr zierenden Laub riecht nach schwarzen Johannisbeeren. Reizvoll ist auch die Grüne Nieswurz, Helleborus viridis, mit ihren grünlichen Blüten. Lenzrosen sind Helleborus-Hybriden und stammen aus Kreuzungen der verschiedenen Arten. Durch gezielte Kreuzungen entstanden viele herrliche Hybriden – mit ungefüllten oder auch gefüllten Blüten, gesprenkelt, punktiert, gestreift. Rosa bis rot und eine fast schwarze Hybride.

Sehr spannend finde ich auch die Verwendung der Christrose als Heilpflanze. In der Antike wurde Helleborus als Mittel gegen Schwachsinn („Helleboro opus habet“ bedeutet „er hat Nieswurz nötig“), bei Krampfleiden, als menstruationsförderndes Mittel, aber auch als Abtreibungsmittel eingesetzt. Auch fertigte man „Hexensalben“ daraus an, die unsichtbar machen sollten. Helleborus galt als Stärkungsmittel. Immer wird auch vor Überdosierung gewarnt: Drei Tropfen machen rot, 10 Tropfen machen tot. Der Name Nieswurz deutet darauf hin, dass zu Pulver verriebene Pflanzenteile als Niespulver verwendet wurden. Paracelsus beschreibt Nieswurz als Mittel gegen



allerlei Altersbeschwerden. Auch hier wird die Dosierung sehr gering angegeben. Die Giftigkeit entsteht durch die Inhaltsstoffe: Saponine, Protoanemonin und Glycoside, die in allen Pflanzenteilen enthalten sind, am meisten in den Wurzeln. Somit sind alle Pflanzenteile giftig.

Die Christrose wird als Orakelblume verwendet. Man stellte in der Weihnachtsnacht zwölf Blütenknospen der Christrose ins Wasser. Jede Knospe bedeutet einen Monat, und man liest das Wetter des kommenden Jahres an der Art und Weise ab, wie sich die Knospen öffnen. Die geschlossenen Knospen bedeuten schlechtes Wetter, die offenen gutes.

Ein Hirte, der den Weg nach Bethlehem wanderte, war so arm, dass er kein Geschenk für das neugeborene Kind hatte. Deshalb weinte er bittere Tränen. Als diese auf den Boden fielen, wuchsen aus ihnen große zauberhafte Blüten. Nun hatte er die „Christ-Rosen“ als Geschenk für das neugeborene Jesuskind.

Gabi Horn

