

Steffen Guido Fleischhauer
Jürgen Guthmann
Roland Spiegelberger

Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden



atVERLAG

Die Angaben in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig geprüft. Autoren und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist von einer Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen.

Regional kann es vorkommen, dass einzelne der beschriebenen Pflanzen sehr selten oder gar geschützt sind. Informationen dazu erhalten Sie bei den Naturschutzbehörden vor Ort. Offensichtlich nur einzeln oder selten auftretende Pflanzen sollten generell nicht gesammelt werden.

In der botanischen Nomenklatur inklusive der deutschen Namensgebung folgen wir in der Regel der von BfN (Bundesamt für Naturschutz) und dem Zentrum für Umweltforschung herausgegebenen »Datenbank biologisch-ökologischer Merkmale der Flora von Deutschland« sowie www.floraweb.de/pflanzenarten (Herausgeber BfN).

26. Auflage, 2022

© 2007

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Kristin Bamberg, München

Zeichnungen: Hatice Uslu, Timm Fleischhauer

Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-886-6

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Inhalt

7	Einleitung
8	Pflanzenporträts
204	Achtung Verwechslungsgefahr
215	Tabelle zur Erntezeit essbarer Wildpflanzen
232	Wichtige Pflanzeninhaltsstoffe
240	Verzeichnis wichtiger Inhaltsstoffe
242	Verzeichnis medizinischer Indikationen
244	Verzeichnis besonderer kulinarischer Verwendungen
245	Literatur
248	Verzeichnis der Pflanzen

**Pflanzenregister nach Blütenfarben
und -formen in den Umschlagklappen**

Einleitung

Essbare Wildpflanzen sind in großer Auswahl in der Natur frei verfügbar, sie bereichern den Speisezettel und zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen aus.

Jahrtausendlang sammelten unsere Vorfahren Wildpflanzen. Sie waren Nahrung und Medizin zugleich. Durch die alltägliche Verwendung blieb den Menschen nicht verborgen, welche Pflanzenteile besonders zart oder wohlschmeckend waren und wie sich diese Eigenschaften im Verlauf der Jahreszeiten veränderten. Einige dieser Pflanzen oder Teile von ihnen sind zudem unbearbeitet gut zu lagern; so konnte man Vorräte anlegen. Auch die Wirkungen der Pflanzen auf den Organismus lernte man im praktischen Gebrauch kennen. Die so gesammelten Erfahrungen wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Dieses wertvolle Wissen half die Gesundheit zu schützen und das Überleben zu sichern und wurde damit zu einem unschätzbaren Teil unserer Kultur.

In jüngerer Zeit wurde das Wissen über die essbaren und heilkräftigen Wildpflanzen durch die Entwicklung der gewerblichen und industriellen Versorgung verdrängt. Heute aber beginnt man diese Schätze der Natur wiederzuentdecken. Selbst auf der Speisekarte von Spitzenrestaurants sind Wildpflanzen zu finden.

Am Wegesrand, im Wald und auf der Wiese ist der Tisch reichlich gedeckt. Vielgestaltig, mit bunten Blüten, in tausenderlei Formen und mit lang vergessenen, intensiven Aromen liegt die Wunderwelt der Pflanzen vor uns. Für den modernen Menschen ist es ein geradezu exotisches Erlebnis, hinauszugehen und den Korb mit Nahrungsmitteln aus der freien Natur

zu füllen. Nahrungsmittel, die es nirgends zu kaufen gibt, die man selbst sammelt, zubereitet und genießt. Dieses Buch soll dabei ein hilfreicher Begleiter sein, denn es ist nicht nur wichtig zu wissen, welche Pflanzen essbar und welche giftig sind, sondern auch, welcher Pflanzenteil zu welcher Jahreszeit wie genutzt und zubereitet werden kann.

Die verbreitete Angst vor dem Fuchsbandwurm steht übrigens in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Risiko. Die Anzahl an Neuerkrankungen ist verschwindend gering. Auch Obst und Gemüse von Kulturflächen müsste dann in uns dieselben Ängste wecken, denn Füchse durchstreifen Kulturacker und wilde Landschaft gleichermaßen. Als eine der größten Infektionsquellen gilt vielmehr mit Fuchskot infizierter Ackerstaub (vgl. Fleischhauer 2006: 17).

Die 200 wichtigsten und bei uns weitverbreiteten essbaren Wildpflanzen haben wir in diesem Buch mit allen notwendigen Informationen zur Bestimmung, zum Sammeln und zur Verwendung in der Küche zusammengestellt. Um eine einfache Orientierung über die ganze Vegetationsperiode zu ermöglichen, sind sie nach ihrer Blattform sortiert (siehe dazu die Erklärungen in der vorderen Klappe). Die Beschreibungen, Zeichnungen und Fotos ermöglichen Ihnen, essbare Pflanzen sicher zu bestimmen; die Hinweise zur Verwendung in der Küche zeigen Ihnen, wie Sie sie am besten nutzen. Ergänzt werden diese durch Angaben zu ihren Inhaltsstoffen (mehr dazu Seite 232ff.) und ihren wichtigsten Heilwirkungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei Ihren Streifzügen durch die Natur!

Kleines Habichtskraut

Hieracium pilosella L.

Asteraceae, Korbblütengewächse



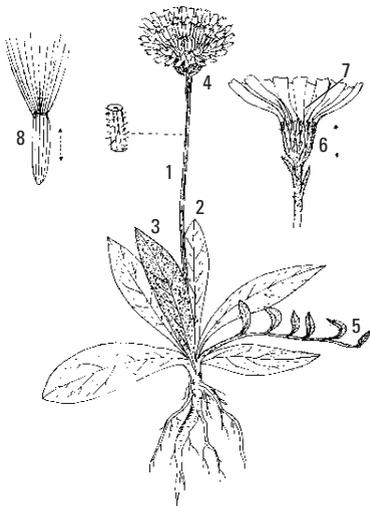
mehrfährig 0,3 m Mai bis Okt. gelb

Magerrasenpflanze. Kommt auch in lichten Wäldern und auf kalkarmen Heiden, auf sandigen und lehmigen Böden bis in eine Höhe von etwa 2000 m vor.

Verwendung in der Küche

Blätter: Die etwas haarigen Blätter des Habichtskrauts können von April bis Mai entsaftet werden. Entweder gibt man sie roh in einen elektrischen Entsafter oder dünstet sie in Wasser und passiert sie durch ein Sieb. Der Saft eignet sich als eine herbe Beigabe zu Suppen, Fonds oder Gemüsesäften. Man kann die Blätter aber auch in feine Streifen schneiden und roh in Salate oder Kräuterquark geben oder dämpfen und in würzigen Getreide-Blattgemüse-Bratlingen, Krautgemüsebrot und dergleichen verarbeiten.

Blüten: Von April bis Mai findet man die ersten Blütenknospen. Diese können roh oder gekocht in Salate und Gemüsegerichte gegeben oder wie Kapern eingelegt werden. Die Blüten können



von Mai bis Oktober als essbare Dekoration über Salate, Aufstriche, Gemüsegerichte oder Suppen gestreut werden.

Geschmack: Der Grundgeschmack der Pflanze ist herb-salatartig. Störend sind nur die Blattaare, die aber bei beschriebener Verarbeitung kaum zu spüren sind. Die Blüten schmecken milder als die Blätter.

Alle anderen mitteleuropäischen Habichtskrautarten (*Hieracium*, Untergattung *Pilosella* und Untergattung *Hieracium*) sind ähnlich zu verwenden. Jedoch sind darunter manche sehr selten oder geschützt.

- 1 Der Stängel ist blattlos.
- 2 Stängel und Blattoberseiten sind behaart.
- 3 Die Blattunterseite ist filzig.
- 4 An jedem Stängel befindet sich nur eine Blüte.
- 5 Das Kleine Habichtskraut vermehrt sich über lange beblätterte Ausläufer.
- 6 Die Blätter, die die Blüte umhüllen, sind häufig behaart.
- 7 Die Blüten sind auf der Unterseite meist rot gestreift.
- 8 Der Samen ist schwarz und wird etwa 2 mm lang mit einem etwa 3 mm langen Haarkranz.

Inhaltsstoffe

Schleimstoffe, Umbelliferon, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe.

Heilwirkungen

Volksmedizinisch als Tee (2 TL pro Tasse) aufgrund der entzündungshemmenden und leicht harntreibenden Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege, der Blase und der Nieren. Die krampflösenden Eigenschaften macht man sich bei Darmerkrankungen und leichtem Durchfall zunutze.

Acker-Hellerkraut

Thlaspi arvense L.

Brassicaceae, Kreuzblütengewächse



einjährig 0,4 m Mai bis Aug. weiß

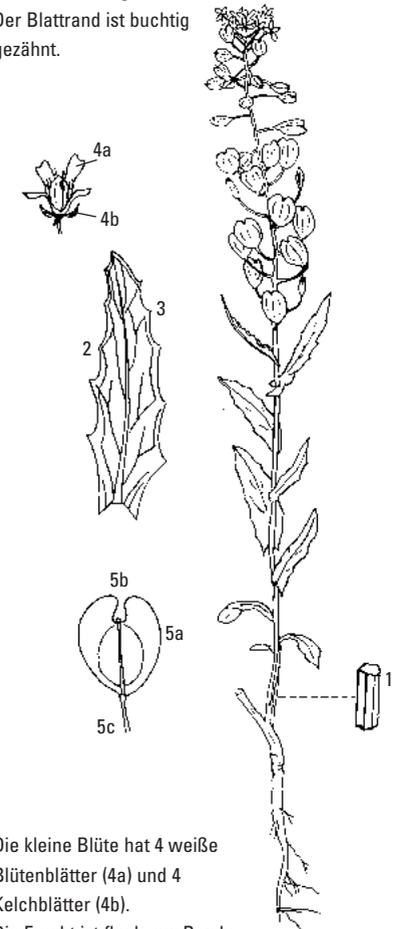
Auf Getreideäckern mit nährstoffreichen Lehm- und Tonböden bis in eine Höhe von etwa 1400 m.



Verwendung in der Küche

Wurzel: Von noch nicht blühenden Pflanzen kann man die Wurzel von April bis Mai ernten,

- 1 Der Stängel ist kantig.
- 2 Das Blatt ist länglich.
- 3 Der Blattrand ist buchtig gezähnt.



- 4 Die kleine Blüte hat 4 weiße Blütenblätter (4a) und 4 Kelchblätter (4b).
- 5 Die Frucht ist flach, am Rande geflügelt (5a), oben eingeschnitten (5b) und gestielt (5c). Die Pflanze riecht nach Lauch.

solange diese noch zart ist. Geschält kann sie etwa zu Eintöpfen, Suppen, Gemüsepürees und Aufläufen verarbeitet werden.

Samen: Von August bis September gewinnt man aus den Samen ein Speiseöl; dazu werden die Samen geschrotet und in einer Ölmühle ausgepresst, oder man legt den Schrot in heißes Wasser und schöpft das sich auf der Oberfläche absetzende Öl ab.

Blüten: Von Mai bis Juni eignen sie sich als essbare, dezent würzige Dekoration. Die noch knospigen Blütenstände samt dem oberen Teil des Blütenstängels ergeben eine würzige Salatbeigabe oder, in Butter gebraten, ein zartes Gemüse.

Blätter: Die Blätter lassen sich von April bis Juni gut als Gemüse dämpfen oder in Streifen geschnitten Salaten hinzufügen.

Geschmack: Der Grundgeschmack der Pflanze ist kohl- bis mild senfartig.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl, Bitterstoffe, Senföl, Eiweiß, Vitamin C und Magnesium.

Heilwirkungen

Das Acker-Hellerkraut ist als Heilpflanze kaum bekannt, obwohl man es sowohl äußerlich (als Tinktur und Tee) als auch innerlich (als Tee) aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung bei Entzündungen der Nieren einsetzen kann. Außerdem hilft die Pflanze bei Menstruationsbeschwerden, Entzündungen der Gebärmutter und Wucherungen der Gebärmutter schleimhaut sowie im Sitzbad gegen Scheidenentzündungen. Äußerlich angewendet kann das Acker-Hellerkraut Hautentzündungen lindern. Zu diesem Zweck werden Umschläge aufgelegt, die Haut mit dem Tee gewaschen oder ein Bad bereitet.

Gewöhnlicher Beinwell, Arznei-Beinwell

Symphytum officinale L.

Boraginaceae, Borretschgewächse



mehrfährig 0,8 m Mai bis Juli rötl. violett o. weißlich

Nasse oder moorige Wiesen sowie Auenwälder auf nährstoffreichen Lehmböden unterschiedlicher Art bis in eine Höhe von etwa 1000 m. Nährstoffzeiger.

Verwendung in der Küche

Blüten: Der Beinwell zeigt von Mai bis Juli seine Blütenknospen und Blüten. Diese können roh



gegessen oder über Salate, zum Beispiel Gurkensalat, gestreut werden. Die Blütenknospen eignen sich gegart auch als Gemüse.

Stängel und Triebe: Junge, noch elastische Stängel und Triebspitzen kann man, geschält und von Fasern befreit, roh in Salate schneiden oder als kurz gebratenes, leicht gesalzenes Pfannen- und Backgemüse zubereiten.

Wurzeln: Von September bis ins Frühjahr kann man, sofern der Boden nicht gefroren ist, die Wurzeln ernten und gesäubert oder geschält roh essen. Sie können auch als Gemüse gekocht oder getrocknet und geschrotet zu Kaffee geröstet werden.

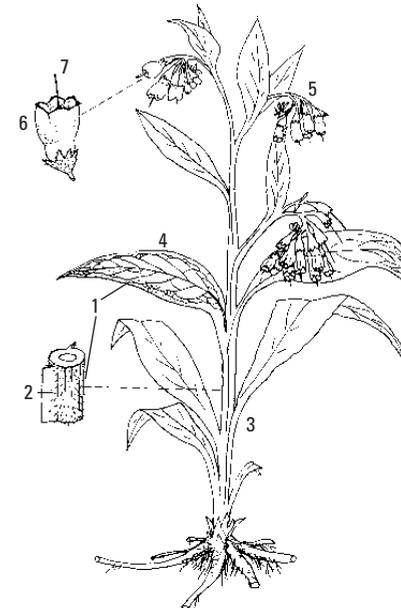
Blätter: Große und kleine, weiche Blätter werden von April bis Juli gehackt Kräutermischungen

- 1 Die ganze Pflanze ist behaart und fühlt sich rau an.
- 2 Der Stängel ist kantig und am Rand geflügelt.
- 3 Die unteren Blätter sind lang gestielt.
- 4 Die Blätter sind hellgrün und werden bis 25 cm lang.
- 5 Die Blütenstände sind gestielt.
- 6 Die 1–2 cm lange Blüte ist röhren- bis glockenförmig.
- 7 Aus der Blüte ragt ein Griffel heraus.

oder geschnitten Salaten und Salatsaucen beigegeben. Man verarbeitet sie aber auch als Blattgemüse oder Blattroulade, gerne auch in Teig ausgebacken, oder gibt sie als milderndes Gemüse zu strengeren, stark bitteren, scharfen oder sehr sauren Gerichten. Auch kann man sie entsaften und ihren grün färbenden, mineralstoffreichen Saft Limonaden und anderen Mixgetränken oder Säften zugeben. Aus den getrockneten Blättern stellte man früher eine Rauchtakmischung her.

Geschmack: Der Grundgeschmack der Wurzeln ist dem der Schwarzwurzel ähnlich. Die oberirdischen Pflanzenteile schmecken im zarten Zustand gurkenartig, unverarbeitet sind sie etwas pelzig.

Hinweis! Da sich die Blätter von denen des giftigen Fingerhuts (*Digitalis purpurea*) nur am Blattrand unterscheiden, besteht Verwechslungsgefahr. Siehe Abbildungen Seite 211/212. Die Pflanze enthält Pyrrolizidinalkaloide. Da diese Stoffe möglicherweise leberschädigend wirken, sollten sie eher vorsichtig verwendet werden. Andererseits schätzte man den Beinwell jahrhundertlang als Heil- und Nahrungspflanze und



konsumierte ihn in größeren Mengen, ohne dass schädigende Wirkungen beim Menschen beschrieben wurden. Wir erachten den gelegentlichen Verzehr kleiner Mengen als unbedenklich. Lesen Sie dazu Seite 238.

Inhaltsstoffe

Allantoin, Gerbstoffe (bis 6 %), Schleimstoffe, Stärke, Triterpene, 1–3 % Asparagin, Phytosterole, 0,04–0,6 % Pyrrolizidine.

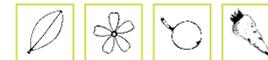
Heilwirkungen

Beinwell ist eine wichtige Arzneipflanze und wird bei Gelenksbeschwerden, Sehnenentzündungen, Gicht, Prellungen, Blutergüssen, Knochenbrüchen, Venenentzündungen, Drüenschwellungen und Brustdrüsenentzündungen in Form verschiedener Zubereitungen (Wickel, Salbe, Creme oder Gel) äußerlich angewendet. Volksmedizinisch wurde Beinwell als Teeaufguss auch innerlich bei Rheuma, Bronchitis und Bauchfellentzündung eingesetzt.

Spitz-Wegerich

Plantago lanceolata L.

Plantaginaceae, Wegerichgewächse



mehrfährig 0,5 m Mai bis Sept. bräunlich

In Wiesen- und Rasengesellschaften unterschiedlicher Ausprägung auf Lehmböden bis in etwa 1900 m Höhe.

Verwendung in der Küche

Blätter: Der Spitz-Wegerich hat von April bis Juni aromatische Blätter. Man sollte die zarteren Blätter der Rosettenmitte ernten. Wegen ihrer starken Längsfasern sollten sie quer zur Faser in Streifen geschnitten werden. So bilden sie eine gute Grundlage für Salate und Gemüse. Beispielsweise kocht man sie wie Spinat und verarbeitet sie in Omeletts oder Rührei. Auch eignen sie sich als Brotbelag, essbare Dekoration, zum Entsaften und finden selbst in Spirituosen Verwendung.



Blüten: Von Mai bis Juli findet man die zarten Blütenknospen. Man kann sie knabbern, Salaten beimischen, in der Pfanne dünsten sowie in Öl oder in Essigwasser einlegen. Sie sind eine wahre Delikatesse.

Samen: Von August bis Oktober bilden sich die Samen, mit denen man Gemüsegerichte verfeinern kann. Das in ihnen enthaltene Öl kann ausgepresst werden und als nussiges Öl zum Beispiel für Salate und auf Toast verwendet werden.

Wurzel: Die von Oktober bis April zu erntende Wurzel ist feinästig, muss also sorgfältig gewaschen werden. Dann kann man sie gut klein geschnitten und gemischt mit anderem gewürfelm Gemüse wie Tomaten, Paprika oder Karotten weich gekocht, leicht gesalzen und eventuell mit Ei oder Mehl gebunden als Gemüsefüllung von Teigtaschen und herzhaften Strudeln benutzen.

Geschmack: Der Grundgeschmack der Pflanze, insbesondere der Blütenknospen, ist champignonartig. Alle anderen mitteleuropäischen Wegericharten (*Plantago*) sind ähnlich zu verwenden.

Inhaltsstoffe

2–3% Glykoside (Iridoide), Schleimstoffe, Saponine, Flavonoide (Hauptkomponenten Apigenin

und Luteolin), Kieselsäure (mehr als 1%), Zink, Kalium, viel Vitamin C und B.

Heilwirkungen

Seit der Antike, wohl auch aufgrund seiner enormen Verbreitung, eine der meistverwendeten Heilpflanzen. Noch heute wird das getrocknete Kraut arzneilich verwendet. Auf 2 Teelöffel getrocknetes Kraut pro Tasse gibt man kochendes Wasser und lässt den Tee 15 Minuten ziehen. Alle Mitglieder der Familie der Wegerichgewächse wirken gegen Bakterien und sind erfrischend und reinigend. Bei Verletzungen, Hautentzündungen, Verbrennungen, Schwellungen und Insektenstichen wendet man den Spitz-Wegerich äußerlich an. Der Extrakt gilt als ausgezeichnetes Heilmittel bei Augentzündungen. Innerlich angewendet lindert er Beschwerden der oberen Atemwege und Entzündungen im Mund und Rachen. Auch bei Magenschleimhautentzündung, Reizdarm und entzündlichen Erkrankungen der Harnwege findet er Anwendung. Die frischen, in der Hand zerriebenen Blätter können bei kleinen Wunden zum Blutstillen und bei Insektenstichen zur Erstversorgung genutzt werden.

Waldmeister

Galium odoratum (L.) Scop.
Rubiaceae, Rötewegwächse



mehrfährig | 0,25 m | Mai | weiß

In krautreichen Buchen- und Laubmischwäldern auf nährstoffreichen Lehmböden bis auf 1400 m Höhe.

Verwendung in der Küche

Blätter: Von April bis Juni werden die frischen, grünen Blätter des Waldmeisters gesammelt. Man pflückt die oberen drei bis vier Blatttagen von noch nicht blühenden Pflanzen, lässt die Blätter 1–2 Tage anwelken, da das typische Aroma erst beim Trocknen entsteht, und kann sie dann als Geschmacksgeber Kräuterbowlen oder Tees zusetzen. Auch als Aroma für Spirituo-



sen und Süßspeisen aus Milch (Cremes, Puddings oder Eis) werden die getrockneten Triebe genutzt sowie als Gewürz für Gemüsegerichte.

Blüten: Von Mai bis Juni legt man die Blüten in Wein ein und erhält somit wunderbare Kräuteweine.

Hinweis! Wegen des Cumarins (siehe Seite 234) nur etwa 3 g pro Liter zu aromatisierender Flüssigkeit verwenden. Cumarin kann bei reichlichem Genuss Kopfschmerzen auslösen.

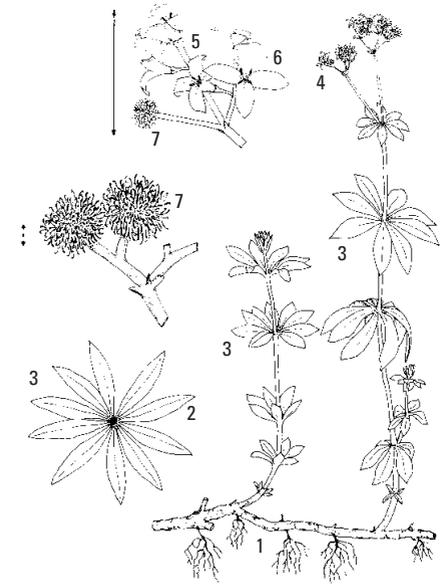
Geschmack: Die Pflanze schmeckt und riecht unverwechselbar süß nach Waldmeister.

Inhaltsstoffe

Cumarin, Gerb- und Bitterstoffe, Asperulosid und weitere Glykoside, Flavonoide.

Heilwirkungen

In Fertigpräparaten gegen Venenerkrankungen und Durchblutungsstörungen. Der Tee (1 TL auf 250 ml Wasser) dient volksmedizinisch als krampflösendes Mittel bei Krämpfen und Koliken sowie zur Stärkung der Leber. Aus der Pflanze kann ein heilkräftiger Wein angesetzt werden, der schlaffördernd ist, stimmungsaufhellend wirkt und bei Herzbeschwerden hilft. Das getrocknete Kraut eignet sich zusammen mit anderen Kräutern wie Lavendel und Melisse auch als Füllung von schlaffördernden Kräuterkissen. Äußerlich können die frischen, in der Hand zerriebenen Blätter auf kleinere Wunden und Insektenstiche aufgelegt hilfreich sein.



- 1 An der Wurzel bilden sich neue Triebe.
- 2 Das Einzelblättchen ist schmal, lanzettlich geformt und wird bis 4 cm lang. Es fühlt sich am Rand und am Mittelnerv rau an.
- 3 6 bis 8 Blättchen entspringen auf gleicher Höhe und bilden einen Quirl.
- 4 Mehrere Blüten sind zu einem schirmförmigen Blütenstand zusammengefasst.
- 5 Die Blüte ist weiß und trichterförmig.
- 6 Die Blütenblätter sind zugespitzt.
- 7 Mit ihren Stachelborsten verbreitet sich die Frucht.

Achtung Verwechslungsgefahr

Lebensgefährliche Giftpflanzen, die essbaren Wildpflanzen ähnlich sehen

Wenn Sie beim Bestimmen von Wildpflanzen unsicher sind, sollten Sie die Pflanzen nicht essen, ohne vorher einen Spezialisten zu Rate gezogen zu haben. Sollte es doch einmal zu einer Vergiftung kommen oder auch nur der leiseste Verdacht darauf bestehen, wenden Sie sich unverzüglich an einen Arzt oder an die nächste Klinik. In den meisten großen Städten gibt es Einrichtungen, die speziell auf Vergiftungsfälle eingerichtet sind und Tag und Nacht geöffnet haben, zum Beispiel:

Giftinformationszentrum-Nord (GIZ-Nord), Georg-August-Universität Göttingen, Zentrum Pharmakologie und Toxikologie
Tel. +49 (0)551 19240

Giftnotruf München (Toxikologische Abteilung der II. Medizinischen Klinik der TU)
Tel. +49 (0)89 19240

Vergiftungsinformationszentrale für Österreich an der 1. Medizinischen Universitätsklinik Wien
Tel. +43 (0)1 4064343

Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum Zürich
Tel. 145 oder aus dem Ausland
Tel. +41 (0)44 2515151

Wenn Sie mit dem Verdacht auf Vergiftung einen Arzt oder eine der entsprechenden Einrichtungen aufsuchen, ist es von Vorteil, etwas von den Pflanzen, von denen Sie gegessen haben, mitzunehmen; außerdem sollten Sie Auskunft geben können, wie viel Sie davon gegessen haben. Als Soforthilfe Medizinalkohole (aus der Apotheke) einnehmen und reichlich Wasser trinken.

Auch wenn sich der überwiegende Teil der Anfragen bei den Giftnotrufzentralen auf den Verzehr schwach oder gar ungiftiger Pflanzen bezieht,

sollte man bei unbestimmten Beschwerden diese Möglichkeit lieber einmal zu viel als zu wenig in Betracht ziehen.

Gelber Eisenhut

Aconitum lycoctonum L.

Ranunculaceae, Hahnenfußgewächse

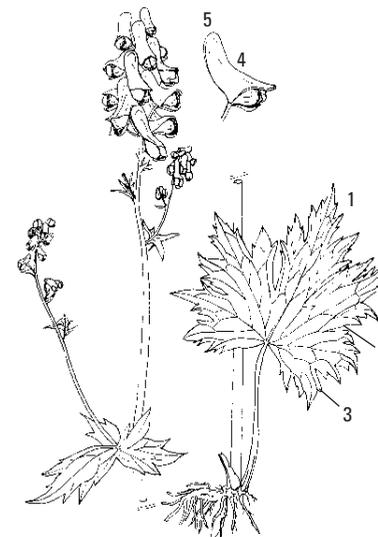
mehrfährig 1,5 m Juni bis August grüngelblich

Schattige Standorte in Schlucht- und Hangwäldern sowie in Auenwäldern und Hochstaudenfluren, nährstoffreichen Lehm- und Tonböden bis in eine Höhe von etwa 2000 m.

Der Gelbe Eisenhut gehört ebenso wie sein »blauer Bruder« (*Aconitum napellus*) und viele weitere *Aconitum*-Arten zu den giftigsten europäischen Pflanzen. Die Giftwirkung geht von den darin enthaltenen Alkaloiden (insbesondere dem Lyococonitin) aus. Der Namenszusatz *lycoctonum* bedeutet »wolfstötend«. Früher benutzte man Köder, die aus der Pflanze hergestellt wurden, zu diesem Zweck. Die ganze Pflanze ist gefährlich giftig. Besonders viele



giftige Alkaloide sind jedoch in den Wurzeln und in den Samen enthalten. Schon die Einnahme von weniger als einem halben Gramm der Pflanze kann zu Beschwerden führen. Erste Anzeichen einer Vergiftung sind besondere Kälteempfindlichkeit und Kreislaufbeschwerden.



- 1 Die Blätter sind handförmig und fünf- bis siebenförmig.
- 2 Die Blattabschnitte sind durch tiefe Einschnitte geteilt; diese sind jedoch weniger tief als beim Wiesen-Storchschnabel.
- 3 Der Blattrand ist stark gezähnt. Die Zähne unterscheiden sich deutlich von den länglichen Zipfeln beim Wiesen-Storchschnabel.
- 4 Die Blüte ist helmförmig.
- 5 Der Helm ist etwa dreimal so hoch wie breit.

Gegenmaßnahmen: Entleeren oder Auspumpen des Magens, um einen möglichst großen Teil der aufgenommenen Pflanzenteile zu entfernen.

Verwechslungsgefahr:

Mit den Blättern des Wiesen-Storchschnabels (*Geranium pratense*), siehe Seite 129.

Hundspetersilie

Aethusa cynapium L.

Apiaceae, Doldengewächse

einjährig 1,2 m Juni bis Oktober weiß

In Beikrautgesellschaften auf Äckern, in Weinbergen und auf Brachen auf nährstoffreichen Lehmböden.

Die Hundspetersilie wird den gefährlich giftigen Pflanzen zugerechnet. Giftige Inhaltsstoffe sind Aethusin und andere Polyine, die in der ganzen Pflanze einschließlich der Wurzeln enthalten sind. Tödliche Vergiftungsfälle durch Verwechslung sind aber lediglich aus alten Literaturquellen bekannt. Es ist jedoch möglich, dass diese durch die Einnahme von Schierlingsblättern (siehe Gefleckter Schierling, *Conium maculatum*, Seite 209) hervorgerufen wurden. Erste Anzei-



Gegenmaßnahmen: Entleeren oder Abspumpen des Magens. In der Klinik müssen weitere medizinische Maßnahmen und eine Beatmung des Patienten erfolgen. Ferner müssen die Blutgerinnung und die Leberwerte kontrolliert werden.

Verwechslungsgefahr:

Mit Gewöhnlichem Wacholder (*Juniperus communis*), siehe Seite 27.

Europäische Eibe

Taxus baccata L.

Taxaceae, Eibengewächse

Baum 5 m März bis April gelb oder grün

In Mischwäldern in wintermilder Klimalage.

Alle Pflanzenteile der Eibe mit Ausnahme des die Samen umhüllenden roten Fruchtfleisches sind stark giftig. Besonders hoch ist der Giftgehalt in den Nadeln, der in den Herbstmonaten noch zunimmt. Durch Wärme oder Trocknen wird der Giftgehalt nicht beeinflusst. Die Eibe enthält zahlreiche giftige Substanzen, insbesondere das Alkaloid Taxin. Vergiftungserscheinungen treten etwa eine Stunde nach der Aufnahme von wenigen Gramm über den Mund auf. Es kommt zu Erbrechen mit heftigen krampfhaften Bauchschmerzen, schwerem Durchfall und Schwindel. Atmung und Puls sind anfangs beschleunigt, später stark verlangsamt.

Gegenmaßnahmen: Entleeren oder Abspumpen des Magens. In der Klinik müssen weitere medizinische Maßnahmen und eine Beatmung des Patienten erfolgen. Ferner müssen die Blutgerinnung und die Leber- und Nierenwerte kontrolliert werden.

Verwechslungsgefahr:

Mit Rot-Fichte (*Picea abies*), siehe Seite 30, und Gewöhnlicher Douglasie (*Pseudotsuga menziesii*), siehe Seite 36.

Die Eibe hat sehr stark zugespitzte Nadeln. Sie sind flach und stehen zweizeilig vom Ast ab. Die Nadeln der Rot-Fichte sind auch zugespitzt, jedoch nicht flach und im Gegensatz zur Eibe

sind sie im Querschnitt nahezu vierkantig und stehen allseits vom Ast ab.

Die Nadeln der Gewöhnlichen Douglasie stehen im Gegensatz zur Eibe mehr oder weniger allseits vom Ast ab. Sie sind weniger flach ausgebreitet und etwas schmaler als die der Eibe.

Die Nadeln der Gewöhnlichen Douglasie riechen beim Zerreiben stark nach Orangen. Ein Foto der Eibe, sowie die Beschreibung ihrer Verwendung finden Sie auf Seite 28.

Die Erntezeiten können von Jahr zu Jahr und je nach Region und Standort variieren. Die Ziffern in der obersten Zeile bezeichnen die Monate von Januar (1) bis Dezember (12).

In der Tabelle gelten folgende Kennzeichnungen:

- Blätter bzw. Triebe oder Stängel
- Blüten bzw. Blütenknospen
- Samen bzw. Früchte
- Wurzeln bzw. unterirdische Triebe oder Zwiebeln

Tabelle zur Erntezeit essbarer Wildpflanzen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ahorn, Spitz-, Seite 131												
Alant, Echter, Seite 69												
Baldrian, Arznei-, Seite 173												
Bärenklau, Wiesen-, Seite 184												
Bär-Lauch, Seite 73												
Bärwurz, Gewöhnliche, Seite 189												
Beifuß, Gewöhnlicher, Seite 198												
Beinwell, Gewöhnlicher, Arznei-Beinwell, Seite 10												
Bergminze, Echte, Seite 90												
Berufkraut, Kanadisches, Seite 82												
Bibernelle, Kleine, Seite 171												

Wichtige Pflanzeninhaltsstoffe

Alkaloide

Alkaloide sind natürlich vorkommende, organische Stickstoffverbindungen in Pflanzen, seltener auch in Pilzen oder tierischen Organismen. Die überwiegende Zahl der Alkaloide ist giftig. Sie wirken im menschlichen Organismus meist ganz charakteristisch und finden deshalb auch vielfältige Anwendung in Arzneimitteln. Viele schmecken ausgesprochen bitter. Die Bedeutung der Alkaloide für die Pflanzen, von denen sie erzeugt werden, ist noch kaum erforscht. Möglicherweise handelt es sich um Stoffwechselnebenprodukte. Viele Pflanzen lassen sich auch alkaloidfrei züchten. Bei den giftigen Alkaloiden kann aber eine fressfeindabwehrende Wirkung angenommen werden. Beispiele bekannterer Alkaloide und Pflanzen, in denen sie vorkommen: Atropin (Tollkirsche), Capsaicin (Cayennepfeffer), Chinin (Chinarinde), Cocain (Cocastrauch), Koffein (Kaffee), Meskalin (Peyotl-Kaktus), Morphin (Schlafmohn), Nikotin (Tabak), Strychnin (Brechnuss), Ephedrin (Meerträubel).

Allantoin

Allantoin wird in der Kosmetik in Hautcremes, Sonnenschutzmitteln, Rasierwässern und Mitteln gegen übermäßige Schweißabsonderung (Hyperhidrose) sowie medizinisch bei Hautverletzungen eingesetzt. Es bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus, der Zellbildung oder der Zellregeneration und beruhigt die Haut. Auch die Heilung schwer heilender Wunden wird unterstützt, jedoch besitzt Allantoin keine Wirksamkeit gegen Keime. Allantoin ist ein Naturstoff, der unter anderem in Ahorn, Beinwell und Schwarzwurzel vorkommt.

Ätherische Öle

Ätherische Öle sind pflanzliche Öle, die aus einer Vielzahl verschiedener Komponenten zusammengesetzt sind und meist einen charakteristischen, überwiegend angenehmen Geruch besitzen. Das erklärt den Einsatz entsprechender Pflanzen als Gewürze oder Aromastoffe. Im Gegensatz zu den fetten Ölen (zum Beispiel Sonnenblumenöl) verdampfen die ätherischen Öle vollständig und ohne einen Rückstand zu hinterlassen – man nennt sie deshalb auch »trocknende Öle«.

Ätherische Öle werden in den Öldrüsen gebildet und im Pflanzengewebe abgespeichert. Sie befinden sich in den Blüten, Blättern, Samen, Fruchtschalen, Harzen, Wurzeln, Rinden und im Holz. Sie sind gut fettlöslich (lipophil), jedoch nahezu unlöslich in Wasser.

Sie enthalten eine Vielzahl verschiedener chemischer Verbindungen, wobei Terpene und Phenylpropane besonders häufige Bestandteile sind. Der Pflanze dienen die ätherischen Öle wahrscheinlich zur Abwehr von Fressfeinden, Bakterien, Viren und Pilzen. Die ätherischen Öle können über Haut, Schleimhäute, Magen und Darm oder über die Lunge aufgenommen werden und dadurch spezifische Wirkungen entfalten. Wahrscheinlich besteht auch eine Wirkung über das Geruchssystem.

Besonders reich an ätherischen Ölen sind die Doldenblütler (Kümmel, Wiesen-Bärenklau), die Lippenblütler (Salbei- und Thymianarten) und die Kieferngewächse. Häufig werden Kräuter mit hohem Gehalt an ätherischen Ölen als Hustenmittel verwendet. Ätherische Öle wirken außerdem heilsam auf den Verdauungstrakt. Allergiker sollten wissen, dass sie bei Reaktionen auf eine bestimmte Pflanze auch auf das jeweilige ätherische Öl reagieren.

Biogene Amine

Die biogenen Amine entstehen im Stoffwechsel der Lebewesen durch enzymatische Prozesse aus Aminosäuren, den Grundbausteinen der Eiweiße. Da diese Reaktionen oft von Mikroorganismen hervorgerufen werden, wurden die Amine als biogen (= von Lebewesen stammend) bezeichnet. Die Mitwirkung der Mikroorganismen liefert bereits Hinweise, welche Lebensmittel einen hohen Gehalt an biogenen Aminen aufweisen: gereifte oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Bier, Wein, Käse, Wurst und Schokolade besitzen einen hohen Gehalt. Da die biogenen Amine aber auch beim Verderb von eiweißreichen Lebensmitteln entstehen können, ist es möglich, dass der Gehalt in schnell verderblicher Ware, wie zum Beispiel Fisch, ebenfalls beträchtlich sein kann. Vor allem in Thunfisch und Makrelen kommen relativ große Mengen biogener Amine vor. Sie sind häufig Synthesestufen von Alkaloiden in Pflanzen oder Hormonen und Vitaminen im menschlichen Körper. Einige dieser Verbindungen haben selbst wichtige physiologische Wirkungen.

Beispiele für biogene Amine sind das Dopamin, ein wichtiger Botenstoff im Gehirn und Zwischenprodukt bei der Synthese der Neurotransmitter Adrenalin und Noradrenalin, oder das Histamin, das aus der Aminosäure Histidin gebildet wird und bei Entzündungen die Erweiterung der Blutgefäße bewirkt.

Physiologische Bedeutung biogener Amine beim Menschen

Man unterscheidet zwischen endogenen Aminen, die der Körper selbst in verschiedenen Geweben (zum Beispiel Adrenalin im Nebennierenmark oder Histamin in Leber und Mastzellen) produziert und deren Ausschüttung lokal oder über das Blutssystem erfolgt, und exogenen Aminen. Die exogenen Amine werden von außen, also über die Nahrung, zugeführt und im Darm resorbiert. Alkohol kann ihre Resorptionsrate erhöhen. Eine zu hohe Zufuhr kann bei empfindlichen Menschen zu Kopfschmerzen, Hautreizungen, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden, Schwitzen, einem trockenen Gefühl im Mund

sowie zu Blutdruckveränderungen führen. Dies sind die gleichen Anzeichen, die bei einer klassischen Allergie auftreten, was nicht weiter verwunderlich ist, da bei einer Allergie das vom Körper selbst ausgeschüttete biogene Amin Histamin für die Allergieanzeichen verantwortlich ist. Im Körper werden die biogenen Amine durch das Enzym Monoaminoxidase (MAO) abgebaut, wodurch eine übermäßige Ansammlung der Stoffe verhindert wird. Bei manchen Menschen ist jedoch der Abbau der biogenen Amine erblich verlangsamt oder wird durch die Gabe von Medikamenten (sogenannten MAO-Hemmern, darunter vor allem Antidepressiva) herabgesetzt. Diese Menschen sollten daher Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an biogenen Aminen nicht in großen Mengen verzehren.

Bitterstoffe

Der Begriff bezeichnet allgemein Pflanzeninhaltsstoffe mit bitterem Geschmack. Der Mensch besitzt im Mund unter anderem Rezeptoren zum Schmecken des bitteren Geschmacks. Eine Erregung der Bitterrezeptoren führt zu einer Steigerung der Magen- und Gallensaftsekretion. Durch diesen Prozess kommt es im weiteren Verlauf zu einer Appetitanregung, die Verdauung wird gefördert und Fäulnis und Gärungsprozesse werden beseitigt oder verhindert. Bitterstoffe sind auch bei der Verdauung von Fetten hilfreich und erweitern das Geschmackserlebnis um eine wichtige Komponente. Letztlich wirken diese Stoffe auch positiv auf die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden.

Chemisch betrachtet finden sich Bitterstoffe oft in den Stoffgruppen der Glykoside, Isoprenoide und Alkaloide.

Bitterstoffe kommen in zahlreichen Heil- und Nahrungspflanzen vor: zum Beispiel in Artischocken, Engelwurz, Gänseblümchen, Hopfen, Schafgarbe, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut und Wermut. Leider wurden im Zuge der Kultivierung viele der in den Wildformen enthaltenen gesunden Bitterstoffe weggezüchtet.

Verzeichnis der Pflanzen

Lateinische und deutsche Bezeichnungen

Absinth (Wermut) 197
Acer platanoides 131
Achillea millefolium 202
Aconitum lycoctonum 204
Aconitum vulparia (Aconitum lycoctonum) 204
Aegopodium podagraria 186
Aethusa cynapium 205
Ahorn, Spitz- 131
Ajuga reptans 33
Alant, Echter 69
Alchemilla vulgaris 121
Alliaria petiolata 104
Allium oleraceum 24
Allium ursinum 73
Amaranthus retroflexus 100
Angelica sylvestris 187
Anthriscus sylvestris 192
Aposeris foetida 157
Arctium lappa 108
Armoracia rusticana 74
Aronstab, Gefleckter 206
Artemisia absinthium 197
Artemisia vulgaris 198
Arum maculatum 206
Asparagus officinalis 26
Atriplex patula 128
Bachbunge (Bachbungen-Ehrenpreis) 46
Baldrian, Arznei- 174
Baldrian, Gemeiner (Arznei-Baldrian) 173
Barbarakraut (Echte Winterkresse) 181
Barbarea vulgaris 181
Bärenklau, Wiesen- 184
Bär-Lauch 73
Bärwurz, Gewöhnliche 189
Beifuß, Gewöhnlicher 198
Beinwell, Arznei- (Gewöhnlicher Beinwell) 10
Beinwell, Gewöhnlicher 10
Bellis perennis 40
Berberis vulgaris 44
Berberitze, Gewöhnliche 44
Bergminze, Echte 90
Berufkraut, Kanadisches 82

Betonica officinalis 112
Betula pendula 92
Bibernelle, Kleine 171
Birke, Hänge- 92
Birke, Warzen- (Hänge-Birke) 92
Bistorta officinalis 99
Blaskirsche, Wilde 92
Blaubeere (Heidelbeere) 56
Blut-Weiderich 113
Bocksbart, Wiesen- 25
Brassica rapa 142
Braunelle, Kleine 70
Brennnessel, Große 93
Brombeere, Echte 134
Brunnenkresse, Gewöhnliche 180
Buche, Rot- 51
Buchweizen, Echter 114
Bunium bulbocastanum 195
Calamintha nepeta 90
Campanula patula 42
Capsella bursa-pastoris 161
Cardamine hirsuta 182
Cardamine pratensis 183
Carduus crispus 147
Carpinus betulus 56
Carum carvi 190
Castanea sativa 77
Centaurea cyanus 18
Centaurea jacea 17
Chamomilla recutita (Matricaria recutita) 200
Chenopodium album 127
Chenopodium bonus-henricus 126
Cichorium intybus 150
Cicuta virosa 207
Cirsium oleraceum 146
Cirsium vulgare 153
Claytonia perfoliata 119
Colchicum autumnale 208
Conium maculatum 209
Convallaria majalis 210
Coryza canadensis 82
Corylus avellana 48

Crataegus monogyna 139
Daucus carota 191
Digitalis purpurea 211
Distel, Krause 147
Dost, Gewöhnlicher 106
Douglasie, Gewöhnliche 36
Eberesche 171
Echium vulgare 76
Edelkastanie (Esskastanie) 77
Ehrenpreis, Bachbungen- 46
Ehrenpreis, Persischer 45
Eibe, Europäische 28, 214
Eiche (Stieleiche) 140
Eisenhut, Gelber 204
Eisenhut, Wolfs- (Gelber Eisenhut) 204
Eisenkraut, Gewöhnliches 145
Elsbeere 138
Elymus repens 21
Engelwurz, Wald- 187
Engelwurz, Wilde- (Wald-Engelwurz) 187
Entengrütze (Kleine Wasserlinse) 120
Epilobium angustifolium 86
Equisetum arvense 37
Equisetum palustre 212
Erdbeere, Wald- 137
Erdbirne (Topinambur) 98
Erdkastanie (Echter Knollenkümmel) 195
Esche, Gewöhnliche 176
Espe (Zitter-Pappel) 47
Esskastanie (Marone) 77
Fagopyrum esculentum 114
Fagus sylvatica 51
Fallopia japonica 89
Feldsalat, Gewöhnlicher 32
Felsen-Kirsche (Stein-Weichsel) 50
Fenchel 188
Ferkelkraut, Gewöhnliches 159
Fetthenne, Purpur- 59
Fetthenne, Weiße 35
Fettkraut, Großes (Purpur-Waldfetthenne) 59
Ficaria verna (Ranunculus ficaria) 123
Fichte, Gewöhnliche 30
Fichte, Rot- (Gewöhnliche Fichte) 30
Filipendula ulmaria 168
Fingerhut, Roter 211
Fingerkraut, Gänse- 173
Fingerkraut, Kriechendes 135
Flockenblume, Wiesen- 17

Flügelknöterich, Japanischer 89
Foeniculum vulgare 188
Föhre (Wald-Kiefer) 30
Fragaria vesca 137
Franzosenkraut, Behaartes (Zottiges Franzosenkraut) 91
Franzosenkraut, Zottiges 91
Frauenmantel, Gewöhnlicher 121
Fraxinus excelsior 176
Fuchsschwanz, Zurückgekrümmter 100
Galeopsis tetrahit 96
Galinsoga ciliata (Galinsoga quadriradiata) 91
Galinsoga quadriradiata 91
Galium aparine 15
Galium mollugo 14
Galium odoratum 12
Gänseblümchen 40
Gänsedistel, Raue 144
Gänsefuß, Weißer 127
Geißfuß (Gewöhnlicher Giersch) 186
Geranium pratense 129
Geum urbanum 169
Giersch, Gewöhnlicher- 186
Gilbweiderich, Gewöhnlicher 66
Glechoma hederaceae 124
Glockenblume, Wiesen- 42
Goldnessel 94
Goldrute, Kanadische 87
Gundelrebe (Gewöhnlicher Gundermann) 124
Gundermann, Gewöhnlicher (Gundelrebe) 124
Günsel, Kriechender 33
Guter Heinrich 126
Habichtskraut, Kleines (Mäuseohr) 8
Hainbuche, Gewöhnliche 86
Hainsalat 157
Hartheu, Tüpfel- (Tüpfel-Johanniskraut) 61
Hartriegel, Blutroter 52
Hasel, Gewöhnliche 48
Hauhechel, Dornige 79
Hederich, Acker- 155
Heidelbeere 56
Heinrich, Guter 126
Helianthus tuberosus 98
Hellerkraut, Acker- 9
Heracleum sphondylium 184
Herbstzeitlose 208
Hieracium pilosella 8
Himbeere 163

- Hippophae rhamnoides 88
Hirtentäschel, Gewöhnliches 161
Hohlzahn, Gewöhnlicher 96
Holunder, Schwarzer 166
Hopfen, Gewöhnlicher 133
Hopfenklee (Hopfen-Luzerne) 39
Hornklee, Gewöhnlicher 65
Huflattich 120
Humulus lupulus 133
Hundspetersilie 205
Hylotelephium telephium 35
Hypericum perforatum 61
Hypochaeris radicata 159
Igelkolben, Astiger 20
Impatiens glandulifera 67
Impatiens noli-tangere 55
Inula helenium 69
Johannisbeere, Alpen- 134
Johanniskraut, Tüpfel- 61
Juglans regia 165
Juniperus communis 27
Juniperus sabina 213
Kamille, Echte 200
Kamille, Strahlenlose 201
Kastanie, Edel- (Esskastanie) 77
Kerbel, Wiesen- 192
Kiefer, Wald- 30
Kiefer, Schwarz- 29
Kirsche, Felsen- 50
Kirsche, Süßkirsche
Kirsche, Trauben- 151
Kirsche, Vogel- 49
Klee, Rot- 62
Klee, Wiesen- (Rot-Klee) 62
Klette, Große 108
Knautia arvensis 149
Knoblauchsrauke (Lauchhederich) 104
Knollenkümmel, Echter (Erdkastanie) 195
Knopfkraut, Behaartes (Zottiges Franzosenkraut) 91
Knöterich, Schlangen- (Schlangen-Wiesenknöterich) 99
Kohl, Rüben- (Rübsen) 142
Kohldistel (Kohl-Kratzdistel) 146
Kohllauch (Gemüse-Lauch) 24
Königskerze, Großblütige 80
Kornblume 18
Kornelkirsche 53
Kratzdistel, Gewöhnliche 153
Kratzdistel, Kohl- 146
Kresse, Feld- 160
Kronsbeere (Preiselbeere) 60
Kubaspinat (Gewöhnliches Tellerkraut) 119
Kuhblume, Wiesen- (Löwenzahn) 156
Kümmel, Wiesen- 190
Labkraut, Kletten- 15
Labkraut, Wiesen- 14
Lactuca serriola 154
Laichkraut, Krauses 34
Lamium album 110
Lamium galeobdolon 94
Lamium maculatum 111
Lampionblume (Wilde Blasenkirsche) 92
Lapsana communis 141
Lärche, Europäische 32
Larix decidua 32
Lathyrus pratensis 162
Lattich, Kompass- 154
Lattich, Mauer- 152
Lauch, Bär- 73
Lauch, Gemüse- 24
Lauch, Kohl- (Gemüse-Lauch) 24
Lauchhederich 104
Leimkraut, Taubenkropf- 15
Lemna minor 120
Leontodon autumnalis (Scorzoneroides autumnalis) 158
Lepidium campestre 160
Leucanthemum vulgare 42
Lichtnelke, Kuckucks- 16
Linde, Sommer- 105
Lotus corniculatus 65
Löwenzahn, Herbst- (Herbst-Schuppenlöwenzahn) 158
Löwenzahn (Wiesen-Kuhblume) 156
Lungenkraut, Geflecktes 72
Luzerne, Hopfen- (Hopfenklee) 39
Luzerne 64
Lychnis flos-cuculi (Silene flos-cuculi) 16
Lysimachia nummularia 107
Lysimachia vulgaris 66
Lythrum salicaria 113
Mädesüß, Echtes 168
Maiglöckchen, Gewöhnliches 210
Malva sylvestris 125
Malve, Wilde 125
Margerite, Magerwiesen- 42
Margerite, Wiesen- 42
Marone (Esskastanie) 77
Maßliebchen (Gänseblümchen)
Matricaria discoidea 201
Matricaria recutita 200
Mauerpf Pfeffer, Weißer (Weiße Fetthenne) 35
Mäuseohr (Kleines Habichtskraut) 8
Medicago lupulina 39
Medicago sativa 64
Meerrettich, Gewöhnlicher 74
Mehlbeere, Gewöhnliche 48
Melde, Spreizende 128
Melilotus officinalis 54
Mentha spicata 78
Mespilus germanica 69
Meum athamanticum 189
Milchkraut, Herbst- (Herbst-Schuppenlöwenzahn) 158
Minze, Ährige 78
Minze, Grüne (Ährige Minze) 78
Mispel, Echte 69
Mohn, Klatsch- 151
Möhre, Wilde 191
Mycelis muralis 152
Myosotis arvensis 80
Myosoton aquaticum (Stellaria aquatica) 94
Myrrhis odorata 193
Nachtkerze, Zweijährige 75
Nasturtium officinale 180
Natternkopf, Gewöhnlicher 76
Nelkenwurz, Echte 169
Oenothera biennis 75
Ononis spinosa 79
Origanum vulgare 106
Oxalis acetosella 38
Papaver rhoeas 151
Pappel, Zitter- 47
Parthenocissus inserta 136
Pastinaca sativa 164
Pastinak 164
Persicaria hydrophiper 84
Pfenningkraut 107
Phragmites australis 22
Physalis alkekengi 92
Phyteuma spicatum 103
Picea abies 30
Pimpinella saxifraga 171
Pinus nigra 29
Pinus sylvestris 30
Plantago lanceolata 11
Plantago major 109
Platterbse, Wiesen- 162
Polygonum aviculare 63
Polygonum hydrophiper (Persicaria hydrophiper) 84
Polygonum officinalis (Bistorta officinalis) 99
Populus tremula 47
Portulaca oleracea 43
Portulak, Europäischer 43
Potamogeton crispus 34
Potentilla anserina 173
Potentilla reptans 135
Preiselbeere 60
Prunella vulgaris 70
Prunus avium 49
Prunus mahaleb 50
Prunus padus 51
Prunus spinosa 68
Pseudotsuga menziesii 36
Pulmonaria officinalis 72
Pustelblume (Löwenzahn, Wiesen-) 157
Quecke, Kriech- 21
Quercus robur 140
Rainkohl, Gewöhnlicher 141
Ranunculus ficaria 123
Raphanus raphanistrum 155
Rapunzel (Gewöhnlicher Feldsalat) 32
Rauke, Weg- 138
Reseda lutea 196
Resede, Gelbe (Gelber Wau) 196
Reynoutria japonica (Fallopia japonica) 89
Ribes alpinum 134
Ribes uva-crispa 131
Robinia pseudoacacia 175
Robinie (Gewöhnliche Scheinakazie) 175
Rohrkolben, Breitblättriger 19
Rorippa palustris 153
Rosa canina 167
Rose, Hunds- 167
Rot-Buche 51
Rot-Klee (Wiesen-Klee) 62
Rubus fruticosus 134
Rubus idaeus 163
Rübsen (Stoppelrübe) 142

- Rühr-mich-nicht-an 55
Rumex acetosa 117
Rumex arifolius 116
Sadebaum (Stink-Wacholder) 213
Salbei, Klebriger 115
Salbei, Wiesen- 95
Salix alba 85
Salvia glutinosa 115
Salvia pratensis 95
Sambucus nigra 166
Sanddorn 88
Sanguisorba minor 179
Sanguisorba officinalis 177
Sauerampfer, Berg- 116
Sauerampfer, Großer 117
Sauerampfer, Wiesen- (Großer Sauerampfer) 117
Sauerdorn (Gewöhnliche Berberitze) 44
Sauerklee, Wald- 38
Schachtelhalm, Acker- 37
Schachtelhalm, Sumpf- 212
Schafgarbe, Gewöhnliche 202
Scharbockskraut, Gewöhnliches 123
Schaumkraut, Behaartes 182
Schaumkraut, Wiesen- 183
Scheinakazie, Gewöhnliche 175
Schierling, Gefleckter 209
Schilf, Gewöhnliches 22
Schlehe 68
Schneckenklee, Hopfen- (Hopfenklee) 39
Schoenoplectus lacustris 23
Schuppenlößenzahn, Herbst- 158
Schwarzdorn (Schlehe) 68
Scorzoneroide autumnalis 158
Sedum album 35
Sedum telephium (Hylotelephium telephium) 59
Seebirse (Gewöhnliche Teichsimse) 23
Senf, Acker- 143
Silaum silaus 194
Silge, Wiesen- 194
Silene flos-cuculi 16
Silene vulgaris 15
Sinapis arvensis 143
Sisymbrium officinale 138
Solidago canadensis 87
Sonchus asper 144
Sorbus aria 48
Sorbus aucuparia 171
Sorbus torminalis 138
Sparganium erectum 20
Spargel, Gemüse- 26
Springkraut, Drüsiges (Indisches Springkraut) 67
Springkraut, Großes (Rühr-mich-nicht-an) 55
Springkraut, Indisches 67
Stachelbeere 131
Stachys officinalis (Betonica officinalis) 112
Stachys palustris 101
Stachys sylvatica 111
Staudenknöterich (Japanischer Flügelknöterich) 89
Steinklee, Gewöhnlicher 54
Stein-Weichsel (Felsen-Kirsche) 50
Stellaria aquatica 94
Stellaria media 57
Sternmiere, Vogel- 57
Sternmiere, Wasser- 94
Stiefmütterchen, Wildes 82
Stieleiche 140
Stinksalat (Hainsalat) 158
Stoppelrübe (Rübsen) 142
Storchschnabel, Wiesen- 129
Sumpfkresse, Gewöhnliche 153
Stüßdölde 193
Symphytum officinale 10
Taraxacum officinale 156
Taubnessel, Gefleckte 111
Taubnessel, Weiße 110
Taxus baccata 28, 214
Teichsimse, Gewöhnliche 23
Tellerkraut, Gewöhnliches 119
Teufelskralle, Ährige 103
Thlaspi arvense 9
Thymian, Arznei- 58
Thymian, Feld- (Arznei-Thymian) 58
Thymus pulegioides 58
Tilia platyphyllos 105
Topinambur 98
Tragopogon pratensis 25
Trifolium pratense 62
Tussilago farfara 120
Typha latifolia 19
Ulme, Berg- 41
Ulmus glabra 41
Urtica dioica 93
Vaccinium myrtillyus 56
Vaccinium vitis-idaea 60
Valeriana officinalis 173
Valerianella locusta 32
Veilchen, März- (Wohlriechendes Veilchen) 102
Veilchen, Wohlriechendes 102
Verbascum densiflorum 80
Verbena officinalis 145
Vergissmeinnicht, Acker- 80
Veronica beccabunga 46
Veronica persica 45
Vicia cracca 176
Viola odorata 102
Viola tricolor 82
Vitis vinifera 132
Vogelbeere (Eberesche) 171
Vogelknöterich, Echter 63
Vogelknöterich, Acker- (Echter Vogelknöterich) 63
Vogelmiere (Vogel-Sternmiere) 57
Wacholder, Gewöhnlicher 27
Wacholder, Heide- (Gewöhnlicher Wacholder) 27
Wacholder, Stink- (Sadebaum) 213
Waldfethenne, Purpur- 59
Waldmeister 12
Walnuss, Echte 165
Wasserdarm (Wasser-Sternmiere) 94
Wasserlinse, Kleine 120
Wasserpfeffer 84
Wasserschierling, Giftiger 207
Wau, Gelber (Gelbe Resede) 196
Wegerich, Breit- 109
Wegerich, Spitz- 11
Wegwarte, Gewöhnliche 150
Weichsel, Stein- 50
Weide, Silber- 85
Weidenröschen, Schmalblättriges 86
Weiderich, Blut- 113
Wein, Fünfblättriger Wilder 136
Weinrebe 132
Weißbuche (Hainbuche) 56
Weißdorn, Eingrifflicher 139
Weißrüster (Berg-Ulme) 41
Weiß-Weide (Silber-Weide) 85
Wermut 197
Wicke, Vogel- 176
Wiesenknopf, Großer 177
Wiesenknopf, Kleiner 179
Wiesenknöterich, Schlangen- 99
Wiesensilge 194
Wilder Wein, Fünfblättriger 136
Winterkresse, Echte 181
Witwenblume, Wiesen- 149
Ziest, Heil- 112
Ziest, Sumpf- 101
Ziest, Wald- 111
Zitter-Pappel 47