



**Liebe Gartenfreunde*innen,
Liebe Besucher des Hanges
am Sandweg,**

heute stellen wir Ihnen zwei wildwachsende Pflanzen vor,
die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als Arznei- und
Heilpflanzen gebräuchlich
sind.

Das Schöllkraut, auch
„Warzenkraut“ genannt,
kennt sicherlich jeder.

Die zur Familie der
Mohngewächse
gehörende Staude ist an-
spruchslos und gedeiht in
sandigen, kargen Böden
und muss jedes Jahr am
Hang dezimiert werden.



Beliebte Standorte der Ruderalpflanze sind Wegränder, Hecken, Zäune und Mauern. Als heimische Wildpflanze ist Schöllkraut eine Bienenweide. Darüber hinaus verspeisen Ameisen gerne die angehängten Öltropfen der Samen. Sie verschleppen die Samen bis zum Ameisenbau und sie verzehren das Anhängsel. Die Samen verbleiben im Boden.



Bereits im Altertum und im Mittelalter war die Pflanze zur Kur vielfältiger Leiden beliebt. Heute findet Schöllkraut

noch immer Anwendung bei Hauterkrankungen wie Warzen, Hühneraugen und Flechten. Die Wirkung gegen Warzen ist allerdings nur für Alters- und Dellwarzen medizinisch belegt. Der ätzende gelbe Milchsafte wirkt stark reizend auf die Haut und unangenehm färbend auf Textilien. Er hinterlässt nämlich gelbe Flecken. Beim Einsatz gegen Warzen sollten Saft, Salbe oder Tinktur deshalb punktgenau aufgetragen werden.

Tragen Sie beim Umgang mit Schöllkraut immer Handschuhe!

Arzneien, die Extrakte des Schöllkrautes enthalten, setzt man zur Behandlung von Verdauungsproblemen, Rheuma und verschiedenen Augenleiden ein. Die hoch dosierten und vielfältigen Alkaloide des Schöllkrautes wirken entkrampfend, antiviral und antibakteriell sowie gegen Pilze. Schöllkraut wirkt auch schwach gegen Influenza-Viren.

Im Herbst werden die Wirkstoffe in der Wurzel konzentriert. Die Pflanze ist dann hochgiftig.

Echter Baldrian

Der Echte Baldrian wird als Arzneipflanze genutzt. Er kann das Ein- und Durchschlafen verbessern und hilft gegen nervöse Unruhe.

Hier sehen wir einen Austrieb Anfang Mai.



Als Arznei wirksam sind die Baldrian-Wurzeln. Sie bestehen unter anderem aus ätherischem Öl, das sich aus Monoterpenen wie Borneol und Kampfer und weiterem

mehr zusammensetzt. Isovaleriansäure ist für den charakteristischen Geruch verantwortlich.

Laborexperimente zeigen, dass die wirksamen Substanzen mit speziellen Botenstoffen und schlaffördernden Substanzen im Gehirn interagieren.

Häufig wird Baldrian mit ähnlich wirkenden Heilkräutern kombiniert, etwa Melisse, Passionsblume oder Hopfen.

Studien legen zudem nahe, dass Baldrian beruhigende und angst-lösende Effekte hat.



Baldrian blüht bereits im Juni. Viele Blüten stehen in endständigen, schirmrispigen Blütenständen beieinander. Die Blütenstände entfalten einen starken süßlichen Geruch und werden gern von Insekten besucht.

Anbei noch ein Nachtrag zu **Tobinambur**.



Diese eingewanderte Pflanze ist in der Lage, in bestehende Pflanzengesellschaften einzudringen und diese aufgrund ihres raschen Höhenwachstums im Frühjahr, bei dem die

anderen Pflanzen stark beschattet werden, zu verdrängen. Ihre Knollen sind bei Diabetikern beliebt, da sie zu 16 % aus Kohlenhydraten in Form des Mehrfachzuckers Inulin bestehen. Inulin kann der Mensch nicht verdauen, Schweine und Wühlmäuse schon.

Die Wildschweine kamen daher weiter zu Besuch. Die Beseitigung ihrer Wühlschäden wird noch dauern. Leider vergruben die Säue viele Trittsteine und entfernten die den Boden bedeckenden Arten von Sedum.

Nun kommt es unter anderem darauf an, die letzten Erdsprosse zu reduzieren, auszusäen und zu kultivieren, was die Schwarzkittel abhält oder nicht gefressen wird.

Die Narzissen setzten reichlich Samen an. Die versuchen wir geduldig zu nutzen, denn die Entwicklungsdauer von Narzissen bis zur Blüte dauert 5 Jahre.

Aber Zeit haben wir ja.....

Tschüss bis zum nächsten Arbeitseinsatz.