

A close-up photograph of several bright yellow flowers, likely evening primroses, with green stems and leaves. The flowers have five petals and prominent stamens. The background is blurred green foliage.

Liesel  
Malm

# Mein Wildkräuter- führer

Über 150 Wildpflanzen  
erkennen & bestimmen

Bassermann

**Liesel Malm**

# **Mein Wildkräuterführer**

Über 150 Wildpflanzen erkennen & bestimmen

**Bassermann**

ISBN 978-3-641-14187-5

Voo1

© 2022 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2014 by Bassermann Inspiration, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und civilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Die Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Projektleitung dieser Ausgabe:** Dr. Iris Hahner

**Konzeption und Gesamtproducing:** Jung Medienpartner GmbH, Limburg/Lahn

**Layout:** Gabriele Kiesewetter, Beselich

**Covergestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Herstellung:** Elke Cramer

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

# Inhalt

## Vorwort



weiße Blüte ☞ vier Blütenblätter

Knoblauchsrauke  
Löffelkraut, Echtes  
Waldmeister  
Waldrebe, Aufrechte  
Wegerich, Mittlerer



weiße Blüte ☞ fünf Blütenblätter

Christrose  
Bärenklau, Wiesen-  
Bärwurz  
Bibernelle, Kleine  
Eibisch, Echter  
Engelwurz, Wald-  
Fieberklee - Bitterklee  
Guter Heinrich  
Kerbel, Wiesen-  
Meisterwurz  
Möhre, Wilde

[Sanikel](#)  
[Schierling, Gefleckter](#)  
[Sellerie, Echter](#)  
[Stechapfel, Gemeiner](#)  
[Steinsame, Echter](#)  
[Süßdolde](#)  
[Walderdbeere](#)  
[Wiesenkümmel](#)  
[Zaunrübe](#)  
[Zaunwinde](#)  
[Zwergholunder](#)



[weiße Blüte ☞ mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte](#)

[Berufkraut, Kanadisches](#)  
[Bischofskraut](#)  
[Eberwurz](#)  
[Franzosenkraut, Kleinblütiges](#)  
[Franzosenkraut, Bewimpertes](#)  
[Gänseblümchen](#)  
[Katzenpfötchen, Gewöhnliches](#)  
[Knorpelmöhre, Große](#)  
[Schafgarbe](#)



[weiße Blüte ☞ Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten](#)

[Augentrost](#)

Bockshornklee  
Muskatellersalbei



gelbe Blüte ☞ vier Blütenblätter

Barbarakraut  
Nachtkerze  
Schöllkraut  
Senf, Wilder



gelbe Blüte ☞ fünf Blütenblätter

Bilsenkraut, Schwarzes  
Enzian, Gelber  
Fingerkraut, Gänse-  
Gilbweiderich, Gemeiner  
Johanniskraut, Echtes  
Königsckerze  
Pastinake  
Pfennigkraut  
Portulak  
Schlüsselblume



gelbe Blüte ☞ mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte

Arnika, Echte  
Beifuß, Gewöhnlicher  
Benediktendistel  
Bocksbart, Wiesen-  
Eberraute  
Eisenkraut, Griechisches  
Fenchel, Wilder  
Goldrute, Echte  
Habichtskraut, Kleines  
Heiligenkraut  
Jakobs-Kreuzkraut  
Rainfarn, Gemeiner  
Ringelblume  
Scharbockskraut  
Topinambur  
Wermut



gelbe Blüte ☞ Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten

Hohlzahn, Gelber  
Leinkraut, Echtes  
Springkraut, Großes



rote Blüte ☞ vier Blütenblätter

Ackerminze  
Poleiminze

Sauerampfer, Großer  
Wiesenknopf, Großer  
Wiesenraute, Akeleiblättrige



rote Blüte ☞ fünf Blütenblätter

Acker-Gauchheil  
Baldrian, Echter  
Beinwell, Echter  
Fetthenne, Große  
Heidelbeere  
Hundszunge, Echte  
Knöterich, Vogel-  
Knöterich, Wiesen-  
Storzschnabel, Ruprechts-



rote Blüte ☞ mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte

Blutweiderich, Gewöhnlicher  
Hauswurz, Echte



rote Blüte ☞ Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten

Diptam  
Fingerhut, Roter

[Gamander, Echter](#)  
[Geißbraute](#)  
[Hauhechel, Dornige](#)  
[Hohlzahn, Gewöhnlicher](#)  
[Immenblatt](#)  
[Quendel](#)  
[Wiesenklee, Roter](#)



[grüne oder braune Blüte ☈ vier Blütenblätter](#)

[Brennnessel](#)  
[Haselwurz, Gewöhnliche](#)  
[Kalmus](#)  
[Melde, Weiße](#)  
[Wegerich, Breit-](#)  
[Wegerich, Floh-](#)  
[Wegerich, Spitz-](#)  
[Wiesenknopf, Kleiner](#)



[grüne oder braune Blüte ☈ fünf Blütenblätter](#)

[Amarant](#)  
[Tollkirsche](#)



blaue Blüte ☞ vier Blütenblätter

Bachbunge

Ehrenpreis, Wald-

Nachtviole, Gewöhnliche

Teufelsabbiss, Gewöhnlicher



blaue Blüte ☞ fünf Blütenblätter

Immergrün, Kleines

Nachtschatten, Bittersüßer



blaue Blüte ☞ mehr als fünf Blütenblätter oder Korbblüte

Kornblume

Küchenschelle, Gewöhnliche

Leberblümchen

Schwertlilie

Wegwarte, Gemeine



blaue Blüte ☞ Symmetrie der Blütenblätter an zwei Seiten

Eisenhut, Blauer

Feldrittersporn

Luzerne (Alfalfa)  
Natternkopf  
Stiefmütterchen, Wildes  
Süßholz



✉✉ Gräser ✉✉

Quecke



Farne ✉✉ Moose

Bärlapp  
Farn, Wurm-, Echter  
Hirschzunge



Baum oder Strauch ✉✉ Laub

Apfelbaum, Kultur-  
Apfelbaum, Holz-  
Bärentraube, Immergrüne  
Berberitze, Gewöhnliche  
Efeu  
Eiche, Stiel-

[Faulbaum](#)  
[Feldulme](#)  
[Haselnussstrauch](#)  
[Heckenrose](#)  
[Heidekraut](#)  
[Himbeere](#)  
[Kirschbaum, Wilder](#)  
[Liguster](#)  
[Linde, Sommer-](#)  
[Linde, Winter-](#)  
[Mispelbaum](#)  
[Moosbeere \(Cranberry\)](#)  
[Pfaffenbüschchen](#)  
[Rosskastanie, Gewöhnliche](#)  
[Sanddorn](#)  
[Schneeball, Gewöhnlicher](#)  
[Schwarzdorn](#)  
[Seidelbast, Gemeiner](#)  
[Waldrebe, Gewöhnliche](#)



[Baum oder Strauch ☞ Nadel](#)

[Fichte, Gemeine](#)  
[Sumpfporst](#)  
[Wacholder](#)

[Bildnachweis](#)

# Vorwort



Wer sich für die Natur und ihre Pflanzen und Tiere interessiert, wird immer mit offenen Augen darin spazieren gehen und Dinge entdecken, die er noch nie gesehen hat und auch nicht kennt. Auch mir ergeht es immer wieder so. Manchmal sehe ich Pflanzen und Kräutlein, die auch mir völlig unbekannt sind. Ich versuche dann, diese in einem meiner vielen Bücher zu finden, doch oft werde ich nicht fündig oder aber die Abbildungen und Beschreibungen sind nicht genau genug, um diese Kräuter sicher zu bestimmen. Es gibt ja in der Natur eine Fülle von Pflanzen, die sich sehr ähnlich und für das ungeschulte Auge nicht zu unterscheiden sind.

Mit diesem Buch möchte ich allen interessierten Naturfreunden eine Bestimmungshilfe für Pflanzen und Kräuter an die Hand geben, damit Sie alle – zumindest die in Mitteleuropa häufig vorkommenden –

Pflanzen kennen und bestimmen lernen. Doch Vorsicht ist geboten. Oft sind die schönsten und wohlriechenden Pflanzen auch die giftigsten. Dieses Büchlein ist aber auch als Ergänzung zu meinen anderen Büchern, in denen ich über die Anwendung der Pflanzen und Kräuter berichte, gedacht: handlich und bestens geeignet für die Jacken- oder Handtasche, damit Ihnen die Bestimmung der Pflanzen in der Natur leicht fällt. Sehr wichtig zu beachten ist, dass Sie keine Pflanzen aus der Natur mitnehmen, die Sie nicht eindeutig bestimmen können, denn es könnte immer auch ein giftiger „Doppelgänger“ sein.

Sie müssen sich aber nicht grämen, wenn sie Probleme bei der Bestimmung haben, denn fast alle Wildkräuter kann man bei einschlägigen Spezial-Gärtnereien preisgünstig über das Internet bestellen. Natürlich können Sie auch Wildkräuter, die Sie kennen, im eigenen Garten anpflanzen und haben so immer eine Auswahl ihrer persönlichen Lieblingskräuter zur Hand.

Ich empfehle Ihnen auch, wenn Sie sich wirklich weiterbilden wollen, entsprechende Kurse und Führungen von Kräuterkundigen mitzumachen. So habe ich auch einmal angefangen. Zunächst als Kind bei meiner Großmutter und später auch immer wieder bei anderen fachkundigen Menschen. Auch hierfür liefert Ihnen das Internet eine Fülle von Informationen und Kontakten.

Wenn Sie dann tatsächlich in der Natur fündig geworden sind, so achten Sie bitte darauf, dass Sie keine schadstoffbelasteten oder mit Fäkalien verschmutzen Pflanzen am Straßenrand oder an Viehweiden sammeln. Waschen Sie Ihre gesammelten Kräuter auf jeden Fall vor dem Verzehr mit kaltem Wasser gut ab.

Dieses Buch ist der Einfachheit halber so gegliedert, dass immer die Pflanzen mit den gleichen Blütenfarben beieinander stehen. Also weiße, gelbe, blaue, rote und violette, denn man weiß ja zunächst einmal nicht

den Namen eines Krautes, wenn man es nicht kennt, und so muss man nicht jedes Mal das ganze Buch durchblättern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Suchen und Bestimmen der Wildpflanzen in der Natur und dass Sie allzeit genügend Vorsicht walten lassen.

Ihre Liesel Malm



weiße Blüte ☈ vier Blütenblätter

# Knoblauchsrauke

*Alliaria petiolata*  
auch Lauchkraut, Lauchhederich



Die Knoblauchsrauke ist eine einjährige, manchmal auch zweijährige Pflanze, die in fast ganz Europa beheimatet ist. Sie wächst in lichten Laubwäldern, in Gebüschen, an Waldrändern und auf Schuttplätzen und gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Die Pflanzen versämen sich stark. Die Knoblauchsrauke erreicht eine Höhe von etwa 100 Zentimetern und verströmt bei Verreibung einen starken Knoblauchgeruch. Während der Blütezeit von April bis Juli erscheinen,

traubenartig angeordnet, viele kleine weiße Blüten, die 0,5 bis 1 Zentimeter groß sind. Als Samen entwickeln sich Schoten von einer Länge bis 20 Millimeter, die schwarze Samen enthalten. Die Laubblätter sind herzförmig und an den Rändern gekerbt. Der Stängel ist vierkantig, aufrecht und im unteren Bereich leicht behaart. Die Pfahlwurzel ist fingerdick, weiß und glatt.



20 bis 100 cm



April bis Juli



licher Schatten



normal bis feucht



einjährig





# Löffelkraut, Echtes

*Cochlearia officinalis*  
auch Skorbutkraut, Bitterkresse, Löffelkresse



Das Löffelkraut ist eine kleine krautige Pflanze, die zwei- bis mehrjährig wächst. Es ist in Mitteleuropa an salzhaltigen Stellen von den Küsten über das Binnenland bis hin zu den Alpen zu finden. Man zählt es zur Familie der Kreuzblütengewächse. Das Löffelkraut kann zwischen 20 und 50 Zentimeter hoch werden. Die unscheinbaren weißen, leicht bläulichen Blüten erscheinen zwischen März und Juni und stehen traubenartig zusammen. Die Blüten sind etwa fünf bis zehn Millimeter groß. Die Laubblätter sind fleischig, glänzen und haben eine herzförmige, löffelartige Form mit gebuchtetem Rand. Der Stängel ist kantig und nicht behaart. Die Samen befinden sich in eiförmigen

kleinen Schoten und sind etwa 1,5 Millimeter groß. Der Wurzelstock ist spindelförmig. Die Pflanze ist geschützt.



20 bis 50 cm



März bis Juni



kein Vollschatten



feucht



mehrjährig

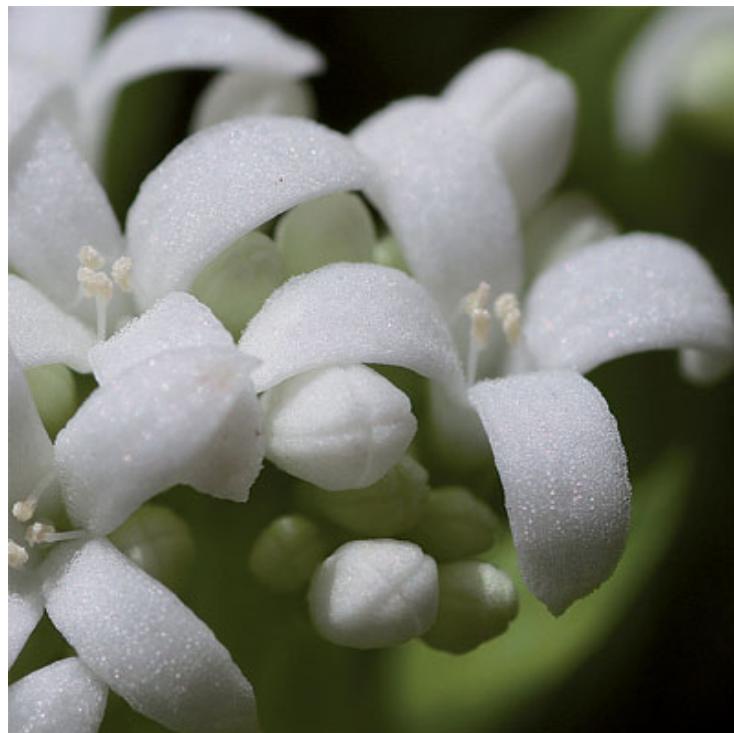




# Waldmeister

*Galium odoratum*

auch Maiblume, Herzfreund, Leberkraut



Waldmeister gehört zur Familie der Rötegewächse. Er ist eine mehrjährige Pflanze mit kriechendem Wurzelstock und wird bis zu 30 Zentimeter hoch. An den knotigen, aufrechten Stängeln sitzen sechs bis acht quirlige Laubblätter, die etwa drei Zentimeter lang sind. Aus dem obersten Quirl wachsen lang gestreckte Trugdolden in Weiß. Die Blütezeit beginnt im April und endet im Mai oder Juni. Die Blüten werden bis sechs Millimeter groß. Der Waldmeister wächst in ganz Europa, mit Vorliebe in schattigen Mischwäldern. Man findet ihn an Stellen, an denen auch Farn gut gedeiht, also in der Nähe von Wäldern oder an Hecken. Die Früchte des Waldmeisters sind Spaltfrüchte, die sich in trockenem Zustand teilen und zwei klettenartige, runde

Teilfrüchte freigeben, die sich an Fell oder Gefieder festhalten können.  
Außer der Verbreitung durch Samen vermehrt sich der Waldmeister  
auch durch ein unterirdisches Rhizom.



15 bis 30 cm



April bis Juni



schattig



feucht



mehrjährig





# Waldrebe, Aufrechte

*Clematis recta*



**leicht giftig!**

Waldrebe gehört zu den Hahnenfußgewächsen und ist in Mittel- und Südeuropa an Waldsrändern und Gebüschen, an Mauern und Felsen in warmen Lagen zu finden. *Clematis recta* klettert nicht. Sie wird zwischen 50 und 150 Zentimeter hoch und blüht bevorzugt zwischen Juni und August in schönen weißen Blütenrispen. Die Aufrechte Waldrebe hat einfache, eiförmige, spitz zulaufende, meist vier Zentimeter lange Laubblätter. Der Stängel ist nicht holzig. Nach der Blüte bildet die Aufrechte Waldrebe wunderschöne fedrige Fruchtstände. Sie besitzt einen knotig walzenartigen Wurzelstock. Die Pflanze ist geschützt.



50 bis 150 cm



Juni bis Aug.



sonnig bis halbschattig



trocken



mehrjährig





# Wegerich, Mittlerer

*Plantago media*  
auch Wegtritt



Der Mittlere Wegerich wächst am Rande von Wiesen und Wegen auf mäßig trockenen Böden und zählt zur Familie der Wegerichgewächse. Die grundständigen Laubblätter bilden eine Blattrosette. Sie sind oval, spitz zu laufend und mit weißen Härchen besetzt. Aus der Blattrosette wächst ein bis zu 50 Zentimeter langer Stängel. Daran bilden sich die ährenförmigen Blütenstände, die weiß bis hellrosa erscheinen. Auffällig sind die Staubbeutel, die sehr lang aus der Blüte herausragen und ihr ein hellrosafarbenes, strahliges Aussehen verleihen. Die Blütezeit geht

von Mai bis September. Als Früchte entstehen Kapseln, die zwei bis vier schwarze Samen enthalten.



20 bis 50 cm



Mai bis Sept.



sonnig



normal feucht



mehrjährig



