

Lars Konarek

Überleben in der Natur

BUSHCRAFT

Survivalwissen
Wildpflanzen
Europas



stv

LARS KONAREK

Bushcraft – Survivalwissen



Lars Konarek

Überleben in der Natur

BUSHCRAFT

Survivalwissen

**Wildpflanzen
Europas**

Leopold Stocker Verlag
Graz–Stuttgart

Umschlaggestaltung: DSR – Digitalstudio Rypka GmbH, Dobl, www.rypka.at

Bildnachweis: Umschlagabb. Vorderseite: Hauptbild: Der Autor mit essbaren Pflanzenteilen (Zapfensamen und Blätter), rechts unten: Feuermachen mit dem Zunderschwamm, rechts oben: Wiesenbärenklausträngel; Umschlagabb. Rückseite: v.l.n.r.: Flechtmatte aus Schilf, Kletten-samen, Sanddornstrauch (alle: Archiv des Autors)

Abb. Innenteil: George Chernilevsky: 185 | Trent Easton: 204 (unten) | Norbert Griebel: 131 | Klarerwiki, CC-BY-SA-2.0-DE: 143 (Mitte lks.) | Nils Kolditz, CC-BY-SA 3.0: 208 (oben) | Freddy Krüger, wikimedia commons: 211 | Pixabay, gemeinfrei: 13, 17–19, 21–23, 27–30, 48 (lks. oben), 49 (r. unten), 52 (r. oben), 77 (r. oben), 99 (lks. oben), 111 (r. oben), 118 (r. unten), 125, 127, 129, 132, 138, 149, 157, 158 (lks. oben, unten), 159, 166 lks., 171, 187, 189, 193 (Mitte rechts), 197, 199, 200, 201 (r.), 203, 207, 209, 215–221 | Pudding4brains: 200 | G. Schneeweiß v. Arnoldstein: 130 (r.), 169 (r. unten) | Sindimgarten, Wikimedia commons: 141 r. | alle anderen Bilder: Archiv des Autors

Wir haben uns bemüht, bei den hier verwendeten Bildern die Rechteinhaber ausfindig zu machen. Falls es dessen ungeachtet Bildrechte geben sollte, die wir nicht recherchieren konnten, bitten wir um Nachricht an den Verlag. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.

Der Inhalt des Buches wurde vom Autor und Verlag nach bestem Wissen überprüft; eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Weder der Verlag noch der Autor übernehmen eine Verantwortung für inhaltliche und sachliche Fehler. Eine Haftung des Autors bzw. der Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH
Hofgasse 5/Postfach 438
A-8011 Graz
Tel.: +43 (0)316/82 16 36
Fax: +43 (0)316/83 56 12
E-Mail: stocker-verlag@stocker-verlag.com
www.stocker-verlag.com

ISBN 978-3-7020-1616-6
ePDF-ISBN: 978-3-7020-2001-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2017

Layout: Ecotext-Verlag, Mag. G. Schneeweiß-Arnoldstein, 1010 Wien
Gesamtherstellung: Christian Theiss GmbH, A- 9431 St. Stefan
Printed in Austria

Inhalt

Vorwort	13
Gefahren beim Sammeln von Pflanzen	19
Spezialfall Giftpflanzen	21
Die Absorption von Giften über die Haut	22
Verzögerte Giftwirkung	23
Fototoxische Hautreaktionen	25
Verwechslungsgefahren	25
Klassiker unter den Giftpflanzen – die Tollkirsche	26
Allgemeine Tipps zur Orientierung	27
Werkzeuge für das Ernten von Pflanzen	31
Wildpflanzenübersicht	33
Baldrian, Echter (<i>Valeriana officinalis</i>)	34
Bärenklau / Wiesenbärenklau (<i>Heracleum sphondylium</i>)	35
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	38
Beifuß, Gemeiner (<i>Artemisia vulgaris</i>)	40
Beinwell, Echter (<i>Symphytum officinale</i>)	43
Binse / Knäuel-Binse (<i>Juncus conglomeratus</i>)	44
Birke (<i>Betula pendula</i>)	46
Brennnessel, Große (<i>Urtica dioica</i>)	47
Brombeere (<i>Rubus sectio Rubus</i>)	49
Buche, Rotbuche (<i>Fagus sylvatica</i>)	50
Dost, Gemeiner (<i>Origanum vulgare</i>)	51

Eiche / Stieleiche (<i>Quercus robur</i>)	53
Fichte, Gemeine (<i>Picea abies</i>)	55
Flügel- oder Staudenknöterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	57
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	59
Goldrute, Kanadische (<i>Solidago canadensis</i>)	60
Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	62
Günsel, Kriechender (<i>Ajuga reptans</i>)	64
Hasel, Gemeine (<i>Corylus avellana</i>)	65
Holunder, Schwarzer (<i>Sambucus nigra</i>)	67
Hopfen, Wilder (<i>Humulus lupulus</i>)	69
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	71
Hundsrose (<i>Rosa canina</i>)	72
Johanniskraut, Echtes (<i>Hypericum perforatum</i>)	74
Kiefer / Waldkiefer (<i>Pinus sylvestris</i>)	75
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	76
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	78
Königskerze, Großblütige (<i>Verbascum densiflorum</i>)	79
Lärche, Europäische (<i>Larix decidua</i>)	81
Linde (<i>Tilia</i> spp.)	82
Löwenzahn, Gewöhnlicher (<i>Taraxacum officinale</i>)	84
Mädesüß, Echtes (<i>Filipendula ulmaria</i>)	85
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	87
Nachtkerze, Gemeine (<i>Oenothera biennis</i>)	88
Nelkenwurz, Echte (<i>Geum urbanum</i>)	90
Rainfarn (<i>Tanacetum vulgare</i>)	91
Rohrkolben, Breitblättriger (<i>Typha latifolia</i>)	93
Sanddorn (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	94
Schachtelhalm, Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>)	96
Schilfrohr (<i>Phragmites australis</i>)	98
Schlehdorn (<i>Prunus spinosa</i>)	100
Schwarzerle (<i>Alnus glutinosa</i>)	101
Schwarzpappel (<i>Populus nigra</i>)	103

Silberweide (<i>Salix alba</i>)	104
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	106
Teufelskralle, Ährige (<i>Phyteuma spicatum</i>)	107
Waldengelwurz (<i>Angelica sylvestris</i>)	108
Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	110
Waldsauerklee (<i>Oxalis acetosella</i>)	112
Walnuss, Echte (<i>Juglans regia</i>)	113
Wasserdost, Gewöhnlicher (<i>Eupatorium cannabinum</i>) ..	114
Weidenröschen, Schmalblättriges (<i>Epilobium angustifolium</i>)	116
Weißdorn, Zweigriffeliger (<i>Crataegus laevigata</i>)	117
Wiesenbocksbart (<i>Tragopogon pratensis</i>)	119
Wiesen- oder Schlangenknoäterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	120
Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis</i>)	122
(Wald-)Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	123
Ernährung	125
Ernährung im Winter	127
Essbare Samen	129
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	129
Brennnessel, Große (<i>Urtica dioica</i>)	130
Waldengelwurz (<i>Angelica sylvestris</i>)	130
Flügelknoäterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	131
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	131
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	131
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	132
Schlangenknoäterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	132
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	132
Wiesenbärenklau (<i>Heracleum sphondylium</i>)	132
Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis</i>)	133
(Wald-)Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	133

Essbare Blätter von Bäumen / Sträuchern	135
Birkenblätter	135
Brombeerblätter	135
Buchenblätter	136
Fichtentriebe	136
Haselnussblätter	137
Lindenblätter	137
Weidenblätter	138
 Essbare Wurzeln	 139
Bärenklau (<i>Heracleum sphondylium</i>)	139
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	140
Brennnesseln (<i>Urtica dioica</i>)	140
Engelwurz (<i>Angelica</i> ssp.)	141
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	141
Goldrute (<i>Solidago canadensis</i>)	141
Hopfen, Wilder (<i>Humulus lupulus</i>)	141
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	142
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	142
Flügelknöterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	142
Königskerze (<i>Verbascum densiflorum</i>)	143
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	144
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	145
Nachtkerze, Gemeine (<i>Oenothera biennis</i>)	146
Rohrkolben (<i>Typha latifolia</i>)	146
(Acker-)Schachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>)	147
Schilfrohr (<i>Phragmites australis</i>)	147
Teufelskralle, Ährige (<i>Phyteuma spicatum</i>)	148
Wegeriche (<i>Plantago</i> ssp.)	148
Weidenröschen, Schmalblättriges (<i>Epilobium angustifolium</i>)	149
Wiesenbocksbart (<i>Tragopogon pratensis</i>)	149
Wiesenknöterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	149

Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	150
Samen von Nadelbäumen	151
Fichtensamen (<i>Picea abies</i>)	152
Kiefern Samen (<i>Pinus sylvestris</i>)	152
Essbare Nüsse	153
Bucheckern	153
Eicheln	154
Haselnüsse	154
Walnüsse	155
Essbare Beeren & Früchte	157
Brombeeren	157
Hagebutten	157
Holunderbeeren	158
Sanddornfrüchte	159
Schlehdornfrüchte	159
Walderdbeeren	160
Weißdornfrüchte	160
Wilde Gewürzpflanzen	161
Schilfrohr	162
Giftpflanzen	163
Aronstab, Gefleckter (<i>Arum maculatum</i>)	163
Eibe, Europäische (<i>Taxus baccata</i>)	164
Eisenhut, Blauer (<i>Aconitum napellus</i>)	166
Herbstzeitlose (<i>Colchicum autumnale</i>)	167
Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)	168
Schierling, Gefleckter (<i>Conium maculatum</i>)	170

Hilfsmittel / Werkzeuge aus Pflanzen	171
Schnurherstellung	171
Pflanzen mit feinen Fasern	172
Rinden zur Seilherstellung	173
Wurzelseile	173
Halme	174
Besenherstellung	174
Klebstoffherstellung	175
Birkenpech	175
Fichtenharz	175
Füllmaterial	176
Strohalm / Blasrohr	177
Behelfskerze	178
Toilettenpapierersatz / Hautreinigung	178
Matten und Unterlagen	179
Körbe / Korbähnliche Gefäße	180
Wasserdichte Gefäße	181
Löffelherstellung	182
Wassergewinnung	182
Witterungsbeständige Stöcke	183
Wasserbeständige Hölzer	183
Waschmittel	184
Insektenschutz	185
Klingen schärfen	186
 Genussmittelherstellung	 187
Rauchbare Kräutermischungen	187
Kaffeersatz	188
 Feuer	 189
Anzündmaterial	189
Zundermaterial	194
Holz	197
Hölzer zum Feuerbohren	197

Indikatorpflanzen	199
Wasserindikatoren	199
Oberflächenwasserindikatoren	200
Indikatoren für feuchten Boden	201
Medizinische Zwecke	203
Blasenentzündungen	203
Brandwunden	204
Durchfallerkrankungen	205
Ekzeme	205
Erkältungen / Grippe	206
Fieber	206
Fußkrankheiten / Fußpflege	207
Husten	207
Insektenstiche	207
Mundraumentzündungen	208
Psyche	208
Schmerzen allgemein	211
Sonnenbrand	212
Trockene Haut	212
Konservieren von Pflanzen	213
Trocknen	213
Dörren	214
Nachwort	215
Kurzbeschreibung der Pflanzeninhaltsstoffe	217
Allantoin	217
Alliin	218
Bitterstoffe	218
Flavonoide	218
Gerbstoffe	218

Inulin	219
Kieselsäure	219
Öle, Ätherische	219
Öle, Fette	219
Oxalsäure	219
Proteine	220
Schleimstoffe	220
Stärke	220
Triterpene	220
Literatur, Internetquellen	221
Danksagung	221
Register der Pflanzen nach Verwendungszweck	222

Vorwort

Seit den Anfängen der Menschheit werden Pflanzen gesammelt, als Nahrungsmittel verwertet, als Schmuck oder Färbemittel verwendet oder holzige Arten als primitive Werkzeuge eingesetzt. Pflanzen wurden zu Heilzwecken entweder oral eingenommen oder als Brei auf die Haut aufgetragen. Das Wissen über Heilpflanzen oder über den **Nutzwert von Pflanzen** ist heute – trotz schier grenzenloser Informationsmöglichkeiten gerade auch im Internet – sicherlich nicht mehr so Allgemeingut, wie es früher einmal der Fall war. Zum Teil ist das nachvollziehbar, denn im Alltagsleben haben wir kaum mehr direkten Kontakt mit Wildpflanzen, weil deren Extrakte zum Beispiel in Tablettenform zur Verfügung stehen. Was aber ist, wenn man aufgrund einer mittel- oder längerfristigen Notsituation hungern oder in der Natur mit gesundheitlichen Beschwerden kämpfen muss? Was tut man in einer Survival-Situation, wenn Rohmaterial für feste Schnüre, Matten oder zur Keimreduzierung in Wunden benötigt wird? In einer solchen Situation ist spezifisches Wissen gefragt. Sie müssen Pflanzen sicher identifizieren können, wenn Sie sie für Ihre Zwecke nutzen wollen.

Als hauptberuflicher Überlebenstrainer befasse ich mich schon seit etlichen Jahren mit den im deutschsprachigen Raum vorkommenden Wildpflanzen im Survival-Kontext; auch vor dem Hintergrund, dass ich Menschen für das Überleben in der Natur ausbilde. Zigmal wurde ich bei meinen Kursen von den Teilnehmern gefragt, was man mit der ein oder anderen Pflanze anfangen kann und ob es eine Art Übersicht über deren Verwendungsmöglichkeiten gebe. Ich habe deshalb immer wieder nach Literatur gesucht, die dem interessierten Laien, aber auch dem Survivaler/Bushcrafter behilflich sein könnte. Leider geben nur ganz wenige Bücher Aufschluss darüber, was für Nutzeffekte bestimmte Pflanzen haben; kein Buch bietet zudem einen Gesamtüberblick über alle Anwendungszwecke nach den Kriterien Verwendungsmöglichkeit, Krankheitssymptome oder Inhaltsstoffe. Es gibt zwar etliche Pflanzenbestimmungsbücher, die dem Laien kompetente Hilfe bei der Identifizierung bieten, sucht man aber für einen bestimmten Zweck die passende Pflanze, dann wird es schon sehr schwierig. Oft verfügen die Autoren auch über ein fachspezifisches Studium (z. B. Biologie), was sich in der Verwendung einer spezifischen Fachsprache niederschlägt, unter der die Allgemeinverständlichkeit mitunter leidet.

Mir geht es deshalb darum, in diesem Buch die Einsicht darin zu vermitteln, **dass das Erkennen, Sammeln und Verwenden von Pflanzen für jeden möglich ist**. Voraussetzung dafür ist aber, dass man sich intensiv mit der Materie auseinandersetzt. Das bedeutet im Klartext: lernen, lernen und nochmals lernen! Im Übrigen gilt auch hier die alte Mephisto-Weisheit: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie und Grün des Lebens goldner Baum.“ Mit anderen Worten: Die Aneignung von Wissen sollte natürlich nicht nur theoretisch erfolgen. Es gibt mittlerweile unzählige liebevoll gestaltete Tutorials auf YouTube, gute Apps zur Bestimmung von Pflanzen sowie reichlich einschlägige Literatur. Auch das Kursangebot ist inzwischen so vielfältig, dass man fast überall in Mitteleuropa günstig informative Kräuterwanderungen über Volkshochschulkurse oder bei kräuterkundigen Führern buchen kann. Auch ich biete Wanderungen zum Thema essbare Pflanzen an; bei meinen Survival-Trainings zeige ich natürlich weitere Anwendungsmöglichkeiten auf, denn viele Pflanzen sind

▶ *Die alte Mephisto-Weisheit „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie und Grün des Lebens goldner Baum“ gilt auch im Hinblick auf das Wissen über Wildpflanzen.*



ja nicht nur essbar, sondern bieten noch andere vielfältige Nutzungsmöglichkeiten. **Dieses Buch soll** dem Laien, aber auch dem erfahrenen Survivaler/Bushcrafter **als Hilfestellung dienen**, um **Pflanzen sicher zu erkennen** und das erworbene Wissen so vielfältig wie möglich in seinem Hobby oder in einer Notsituation, zu der es hoffentlich nie kommen wird, einzusetzen.

An dieser Stelle sei besonders darauf hingewiesen, dass dieses Buch natürlich **keinen Vollständigkeitsanspruch** erhebt; das ist unmöglich. Es handelt sich hier um eine **subjektive Auswahl**, die getroffen werden musste, um den Umfang zu begrenzen.

Ich habe versucht, bewusst auf „Biologendeutsch“ zu verzichten und trage überwiegend Informationen aus meinem Erfahrungsschatz, aus meinem Netzwerk und Kenntnisse pflanzenkundiger Personen zusammen. Pflanzenfamilien habe ich zur Vereinfachung zusammengefasst. So unterscheide ich in diesem Buch beispielsweise nicht zwischen Echtem Baldrian und dem für medizinische Belange höherwertigeren Arznei-Baldrian. Beide Pflanzenarten erfüllen im Survival- und Bushcraft-Kontext gleichwertig ihren Zweck und dabei spielt es keine Rolle, auf welches Exemplar Sie zurückgreifen. Die lateinischen Bezeichnungen habe ich im Übrigen deshalb den deutschen Pflanzennamen beigelegt, weil diese für die ganze Welt genormt sind.

Aus meiner Anfangszeit als Survival-Trainer weiß ich, wie schwierig es ist, sich als Neuling in die Materie einzuarbeiten – vor allem, wenn man sich allein damit befasst. Dennoch kann jeder die Identifizierung von Wildpflanzen bis zu einem gewissen Grad erlernen.

Zur Benutzung dieses Buches habe ich zur schnellen Orientierung Symbole verwendet, die einen Hinweis darauf geben, wozu die jeweilige Pflanze eingesetzt werden kann. So können Sie im Kapitel „Übersicht der Pflanzen“ schnell erkennen, für welchen Zweck Sie die jeweilige Pflanze anwenden können. Für einen **schnellen Überblick** sorgt im Weiteren ein **Register der Pflanzen nach Verwendungszweck** (► S. 222–223).

Viel Spaß beim Lesen und Sammeln!
Ihr Lars Konarek
(www.larskonarek.de)



DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN

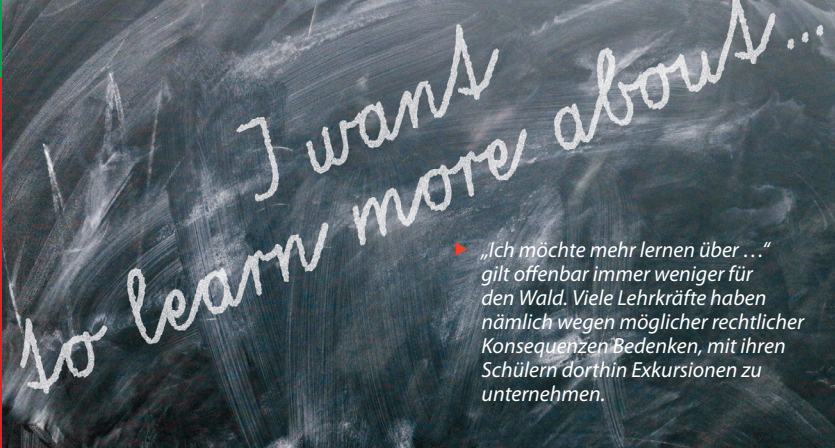
Im Hinblick auf den Schutz der Pflanzenwelt gibt es gesetzliche Regelungen, die unbedingt zu beachten sind. Die wichtigsten lauten:

- ▶ Beachten Sie beim Umgang mit Wildpflanzen, dass einige Arten unter Schutz stehen. Näheres hierzu ist in **Deutschland** im **Bundesnaturschutzgesetz** (BNatSchG), in der Roten Liste sowie in der Bundesartenschutzverordnung (BArtSchV) festgehalten. In **Österreich** sind diese Regelungen **Ländersache**; in der **Schweiz** ist der Naturschutz auf **Bundesebene** geregelt (**Bundesgesetz über den Natur- und Heimatschutz**). Für Österreich ist die Datenbank www.flora-austriaca.at mit Informationen zu Ökologie, Verbreitung und Gefährdung von Pflanzenarten hilfreich; mit Blick auf die Schweiz ist die Netzseite des nationalen Daten- und Informationszentrums der Schweizer Flora – www.infoflora.ch/de – nützlich, die Auskunft über Morphologie, Standort, Verbreitung, Nomenklatur, Gefährdung, Ökologie, Maßnahmen, Verbreitungskarte und Fotos bietet. Recherchen zu geschützten Pflanzen in Deutschland können Sie in der Datenbank des Bundesamtes für Naturschutz unter www.wisia.de durchführen.
- ▶ **Vermeiden Sie das Sammeln von Wildpflanzen in Biotopen**, auch wenn die Verlockung groß ist. Biotope sind kompliziert aufgebaute Ökosysteme, die sehr empfindlich auf Störungen und Eingriffe durch den Menschen reagieren. Das Gleiche gilt für (Bann-)Wälder, die unter Schutz stehen.
- ▶ Nehmen Sie unbedingt **Rücksicht auf Einzelexemplare!** Wenn Sie das letzte Exemplar einer Pflanze für Übungszwecke ausreißen, kann die Vermehrung der Pflanze gefährdet sein.

- ▶ **Stören Sie beim Sammeln nicht die heimische Tierwelt.** Sie tun sich und der Natur keinen Gefallen, wenn Sie Wildschweine oder brütende Vögel im dichten Gestrüpp aufscheuchen.
- ▶ **Sammeln Sie nur Pflanzen, die keinen Pilzbefall aufweisen.** Einige Schwärzepilze (*Dematiaceae*) sind stark toxisch und können schwere gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- ▶ **Sammeln Sie immer nur so viel, wie Sie tatsächlich brauchen.** Es ist immer ärgerlich, wenn in „rauen Mengen“ gesammelt wird und nachher die Hälfte des Sammelguts nicht verwendet wird. Außerdem ist in den deutschen und auch in den österreichischen Landeswald- oder Forstgesetzen klar und eindeutig geregelt, dass nur ein „Handstrauß“ an Blumen und Kräutern aus dem Wald entnommen werden darf.
- ▶ **Manche Pflanzen sind stark giftig.** Lassen Sie deshalb eine Pflanze bei Zweifeln im Hinblick auf deren Identität besser stehen!
- ▶ **Fassen Sie keine haarigen Raupen an,** die sich an Pflanzen finden! Ein Kontakt kann bei manchen Menschen schwere allergische Reaktionen auslösen.



▶ *Der Bärlauch tritt immer in großer Anzahl auf.*



▶ „Ich möchte mehr lernen über ...“ gilt offenbar immer weniger für den Wald. Viele Lehrkräfte haben nämlich wegen möglicher rechtlicher Konsequenzen Bedenken, mit ihren Schülern dorthin Exkursionen zu unternehmen.

Gefahren beim Sammeln von Pflanzen

Beim Sammeln und Verzehren von wildwachsenden Pflanzen geht man immer ein **gewisses Risiko** ein, was aber in den meisten Fällen, wenn es zu gesundheitlichen Schäden kommt, auf den Sammler zurückzuführen ist. Dies liegt in der Regel daran, dass Pflanzen zum einen überdosiert zu sich genommen werden oder es beim Sammeln zu einer Verwechslung mit einer Giftpflanze kommt.

„Lebensgefährlich“ ist das Sammeln von Pflanzen nicht, auch wenn man bei der einen oder anderen Verlautbarung manchmal zu diesem Ergebnis kommen könnte. In den letzten Jahren ist vermehrt eine gezielte **Panikmache** festzustellen, die meiner Meinung nach überzogen ist: So wird zum Beispiel die Zecke als ein hochgefährliches, allgegenwärtiges Parasit in der Natur dargestellt oder dem Fuchsbandwurm werden ganze Seiten in den Tageszeitungen gewidmet. Natürlich sind die genannten Parasiten keineswegs ungefährlich, aber man wird nicht gleich bei jedem Zeckenbiss krank und die Gefahr, sich beim Verzehr von Wildpflanzen im Wald mit dem Fuchsbandwurm zu infizieren, ist fast null. Im Vergleich zu den Verkehrstoten, die es bedauerlicherweise jedes Jahr allein auf Deutschlands Straßen gibt, ist

die Zahl derer, die durch Wildpflanzen oder einen Aufenthalt im Wald in irgendeiner Art und Weise zu Schaden kommen, verschwindend gering.

Ich stelle immer wieder fest, dass Kindern schon im Kindergarten, in der Schule oder vom Elternhaus aus vermittelt wird, dass es im Wald viele Gefahren gebe und man am besten jeden Stock und jede Pflanze liegen lassen sollte. Erzieher und Lehrkräfte haben Bedenken, mit den Kindern in den Wald zu gehen. Ich habe selbst miterlebt, wie ein Kindergarten eine Infoveranstaltung organisiert hat, bei der ein Förster und ein Mitarbeiter eines Gesundheitsamts den Eltern im Hinblick auf potenzielle Gefahren durch Zecke und Fuchsbandwurm das letzte Quäntchen Vernunft ausgedreht haben. Als Konsequenz wurden Haftungsausschlüsse seitens der Eltern unterschrieben, damit eine rechtliche Absicherung besteht, wenn die Angestellten des Kindergartens mit den Kindern einen Waldspaziergang unternehmen.

Eines meiner Kinder zeigte einmal bei einem Schulausflug mit der Grundschule den Mitschülern stolz, dass man Wege- rich essen kann. Als die Lehrerin das mitbekam, riss sie meinem Kind die Pflanze aus der Hand und sagte, dass man diese nicht essen könne und dass dies „gefährlich“ sei.

Sie werden sich zu all dem selbst eine Meinung bilden oder bereits gebildet haben. Denken Sie aber daran, dass Ihre (Ur-) Großeltern, Eltern und vielleicht auch Sie schon im Wald gespielt, Waldsauer- klee gegessen haben und möglicherweise auch schon mit Zeckenbissen konfrontiert waren. Ich glaube kaum, dass das zu Traumatisierungen geführt hat, die zur Folge hatten, dass der Wald in der Folge gemieden wurde.



Spezialfall Giftpflanzen

Im deutschsprachigen Raum wachsen einige der giftigsten Pflanzen Europas, deren Berührung oder Verzehr irreparable gesundheitliche Schäden oder sogar den Tod zur Folge haben können. **Achten Sie daher immer darauf, welche Pflanzen Sie gerade anfassen oder bearbeiten.** Mit Giftpflanzen ist nicht zu spaßen; nicht umsonst wurden die Inhaltsstoffe einiger Exemplare in den vergangenen Jahrtausenden zu Jagd- und Tötungszwecken eingesetzt. Leider kommt es dennoch jedes Jahr immer wieder zu **Todesfällen**, weil eine Pflanze, die für essbar gehalten wurde, mit dem giftigen Gegenkandidaten verwechselt wurde. Die Toxizität einiger Pflanzen soll aber hier nicht das Kernthema sein; ich möchte lediglich dafür sensibilisieren, dass beim Essen und Verwerten von Pflanzen immer Vorsicht und gesunder Menschenverstand vonnöten ist.

Es gibt, stark vereinfacht gesagt, drei Aspekte im Hinblick mit dem Umgang von Pflanzen, die Sie im Hinterkopf behalten sollten. Das sind im Einzelnen:

Die Absorption von Giften über die Haut

Das ist eine Gefahr, die beim Berühren bestimmter (zum Glück weniger) Pflanzen auftreten kann: Das äußerst starke Gift, ein Alkaloid namens **Aconitin**, das in allen Teilen der Pflanzen mit diesem Inhaltsstoff vorkommt, kann schon beim Anfassen über die Haut absorbiert werden. Typisch hierfür sind die Gewächse der Gattung des Eisenhuts. Zwar trifft man beim „Bushcraften“ eher selten auf diese Pflanzen, jedoch sollte man diese Exemplare rechtzeitig erkennen, will man keine bösen Überraschungen erleben.



► *Der giftige Eisenhut in voller Blüte*