

Haben Sie eine Heilpflanze entdeckt, dann schauen Sie im Who-is-who-Kapitel ab Seite 26 nach, welche Pflanzenteile genutzt werden. Wenn Sie nur die Blüten benötigen, werden diese vor Ort vorsichtig abgezapft. Falls Sie eine Pflanze finden, von der Sie Blätter und Blüten oder nur Blätter benötigen, dann schneiden Sie die Pflanze eine Handbreit über dem Boden ab und erledigen die Zupfarbeit zuhause.

Pflanzen näher kennenlernen

Wenn Ihnen eine Pflanze besonders sympathisch ist, dann versuchen Sie doch einmal mehr über sie zu erfahren. Es gibt nicht nur Bestimmungsbücher, um Heilpflanzen kennenzulernen. Heilpflanzen sind ein Teil der Menschheitsgeschichte. Dementsprechend gibt es unzählige spannende Themen: Wie wurden sie in früheren Zeiten angewendet? Welche Funktion hatten die hilfreichen Kräuter in Zauberei, Aberglaube und Brauchtum? Dazu gibt es wunderbare Heilpflanzenbücher, mit denen Sie Ihren Wissensdurst stillen können. Ab Seite 125 sind einige davon vorgestellt.



Beim Ernten der stacheligen Brombeerblätter sind Handschuhe ratsam.

Sorgfältig bestimmen

Sie haben also Ihre erste Heilpflanze gefunden. Das Bild im Bestimmungsbuch lässt meist keinen Zweifel zu: Hier kann geerntet werden! Zum zuverlässigen Bestimmen benötigen Sie jedoch eindeutige Merkmale. Diese können Sie am Aussehen von Stängeln, Blättern und Blüten überprüfen.

Step by Step

Die Pflanzen in diesem Buch sind nach Blütenfarben sortiert und so leicht auffindbar. Lesen Sie die Beschreibung aufmerksam durch und vergleichen Sie jedes Merkmal mit Ihrem Fund. Es ist gut, wenn Sie sich beim Sammeln zunächst auf wenige Arten konzentrieren; vor allem auf solche, die häufig vorkommen und sicher zu erkennen sind. Die in diesem Buch vorgestellten Pflanzen wurden so ausgewählt, dass eine Verwechslung mit Giftpflanzen nahezu unmöglich ist. Trotzdem gilt: Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, lassen Sie die Pflanze stehen!



Damit Sie sich ganz sicher sind

Jede Pflanzenart hat charakteristische Merkmale, an denen man sie eindeutig bestimmen kann. Diese typischen Kennzeichen finden sich an **Stängeln, Blättern und Blüten**. Um sie zu beschreiben, werden in den Bestimmungsbüchern bestimmte Fachbegriffe genutzt,

Expertenhilfe

Für Neulinge kann es sehr hilfreich sein, an einer geführten Heilpflanzen-Exkursion teilzunehmen und so einige Arten direkt am Naturstandort kennenzulernen.



Die Pfefferminze hat länglich-eiförmige Blätter mit gesägtem Blattrand.



Die kleinen Lippenblüten der Pfefferminze stehen ährenartig an der Stängelspitze.

von denen Sie einige kennen sollten. Auf der folgenden Doppelseite finden Sie die Begriffe in Fotos dargestellt, so dass Sie leicht damit arbeiten können.

Blätter und Blüten

Die **Formen der Blätter** können sehr vielgestaltig sein, z. B. länglich, oval oder gefiedert. Es gibt glatte oder gesägte **Blattränder** und auch die **Blattbehaarung** kann zur Bestimmung nützlich sein.

Ebenfalls wichtige Kennzeichen liefern die **Blüten**. Manche Pflanzen besitzen einzelne Blüten, aber oft sind auch mehrere Blüten zu einem charakteristischen **Blütenstand** vereinigt. Dann spricht man je nach Form von Dolden, Rispen oder Ähren.

Wenn Sie sich eine **Einzelblüte** genauer anschauen, werden Sie entdecken, dass sie sich in verschiedene Teile gliedert. Den unteren Kreis bilden die meist grünen Kelchblätter, die die Blüte im Knospens stadium schützend umschließen. Dann folgen die oft farbigen Blütenblätter und schließlich kommen die Staubblätter, die den Blütenpollen tragen. In der Mitte der Blüte befindet sich der Fruchtknoten mit Griffel und Narbe.

Erste Hilfe beim Identifizieren

Sie werden sehen: Sehr schnell bekommen Sie einen „mikroskopischen Blick“ für Ihre Pflanze: Hat sie Härchen am Stängel? Ist der Blattrand gekerbt oder ganzrandig? Wie viele Blütenblätter hat die Blüte? Hier finden Sie einige Pflanzenarten, die Ihnen viele verschiedene Merkmale zeigen.

Holunder



- Die Blätter sind gefiedert, also aus mehreren Einzelblättern zusammengesetzt.
- Die Einzelblätter sind eiförmig, der Blattrand gesägt.
- Viele kleine Einzelblüten bilden einen doldenartigen Blütenstand.
- Die Blütenblätter sind weiß, die Staubblätter gelb.



Gundermann



- Die Blätter sind rundlich bis herzförmig.
- Der Blattrand ist grob gekerbt.
- Die violetten bis blauen Lippenblüten sitzen über den oberen Blattpaaren.





Frauenmantel

- Die Blätter sind rundlich bis nierenförmig und 7- bis 11-fach gelappt.
- Der Blattrand ist gekerbt bis gezähnt.
- Die gelbgrünen Blüten stehen in knäuelartigen Rispen zusammen.



Gänseblümchen

- Die Blätter sind spatelförmig.
- Der Blattrand ist gekerbt.
- Die Blütenstände (Korbblüten) haben außen weiße Zungenblüten und innen kleine gelbe Röhrenblüten.



Blutwurz

- Die Blätter sind dreiteilig gefingert mit zwei zusätzlichen kleinen Nebenblättern.
- Der Blattrand ist grob gesägt bis gezähnt.
- Die Blüte besitzt vier eingebuchtete gelbe Blütenblätter und zahlreiche Staubblätter.

