



- Jeder Baum bindet im Jahr 700 kg Staub
- Waldboden kann bis zu 200 l Wasser pro m² speichern
- In einer Handvoll Walderde lebt etwa eine Milliarde Lebewesen
- In Österreich wächst etwa 1 m³ Holz pro Sekunde nach

„Frühlingswald Saubicht“

Unser Wald – ein kostbarer Lebensraum

In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken, man jahrelang im Moos liegen könnte.

Franz Kafka

Bevor wir zu jenen Pflanzen kommen, die in einem Laubmischwald sehr zeitig im Frühjahr unser Herz erfreuen, einige grundlegende Fakten zum Wald.

In Österreich ist mehr als die Hälfte des Landes mit Wald bedeckt. Wie würde das Leben ohne Wald in den Gebirgstälern ausschauen? Wer oder was würde uns vor Muren und Lawinen schützen, wenn nicht eine gesunder Schutzwald?

WELCHE PFLANZEN SIND ES NUN, DIE SCHON IM MÄRZ IM MISCHWALD BLÜHEN?

Zu den mutigsten Pflanzen im Laubwald gehört wohl das Leberblüchen *Hepatica nobilis*. Kaum ist der Schnee geschmolzen, strecken sie die meist blauen Blüten – seltener können es auch weiße oder violette sein – dem Licht entgegen.

Bei den Spaziergängen im zeitigen Frühjahr können wir im Mischwald einen betörenden Duft wahrnehmen, jenen vom Seidelbast *Daphne mezereum*. Dieser giftige und geschützte Strauch hat es ganz eilig mit dem Blühen! Auf diese Weise ist er besonders begehrt bei den

Insekten, kein Wunder, denn um diese Zeit ist das Angebot an Nektar und Pollen noch eher gering.

Die roten Beeren sind ebenfalls giftig, schon der Verzehr von zehn Beeren kann für Kinder tödlich sein. Amseln jedoch lieben diese Früchte – denn die Giftigkeit muss sich nicht auf alle Lebewesen gleich auswirken.



Daphne mezereum, Seidelbast

Endlich ist es dann so weit – der sehnlich erwartete Bärlauch *Allium ursinum* ist auch schon da! Verständlicherweise haben viele großen Respekt vor dieser Pflanze, denn es gibt noch andere, die einen ähnlichen Lebensraum bevorzugen, jedoch tödlich giftig sind!



Aronstab *Arum maculatum*

Bärlauch in Gemeinschaft mit Aronstab



Darum ist es ganz wichtig, die Merkmale des Bärlauchs genau zu kennen! Ich finde es ganz wesentlich, dass man mit Bedacht Blatt für Blatt sammelt. So erkennt man sofort, wenn man etwas „Falsches“ in der Hand hat! Ein echter Kräuterfreund sollte sowieso alles mit Ehrfurcht sammeln und sich nicht von der Gier leiten lassen. Mich erstaunt immer wieder, was einem da so an vermeintlichen Bärlauchblättern unterkommen kann!

Denn je nach Bodenverhältnisse wachsen zusammen mit dem Bärlauch auch die Herbstzeitlose *Colchicum autumnale*, das Maiglöckchen *Convallaria majalis* oder der Aronstab *Arum maculatum*.

Also unbedingt auf die Merkmale achten, diese sind vom Bärlauch:

- Das Blatt kommt immer einzeln aus dem Boden
- Das Blatt ist weich und die Blattspitze zurückgebogen
- Auch der Geruch ist ein wichtiges Merkmal, jedoch trügerisch! Hat man nämlich bereits ein Bärlauchblatt zwischen den Fingern zerrieben, ist der Duft noch vorhanden, selbst wenn man ein anderes Blatt „testet“.



Cardamine enneaphylos, Neunbl. Zahnwurz

Dort, wo der Bärlauch wächst, ist auch die Zahnwurz *Cardamine enneaphylos* nicht mehr weit. Natürlich nur, wenn das Umfeld passt. Der Name Zahnwurz kommt vom weißen Rhizom, das wie ein Gebiss aussieht. Sie liefert u. a. die beste Salbe bei Bindegewebsproblemen. Oft ist auch im Zusammenhang mit dieser Pflanze von Sanikel die Rede, weil die Zahnwurz in manchen Regionen so genannt wurde.

Auch ein etwas eigentümliches Gewächs findet man in dieser Umgebung – die Schuppenwurz *Lathraea squamaria* (siehe Abb. Seite 32). Sie ist ein Vollscharotzer, holt sich alles, was sie braucht, von

den Wirtsbäumen, die sie anzapft. Wenn wir sie blühend entdecken, ist die Pflanze schon 10 Jahre alt, denn so lange braucht sie, bis sie das erste Mal blüht.

Es gibt noch andere Frühjahrsblüher wie die Pestwurz *Petasites albus*, das Lungenkraut *Pulmonaria officinalis* und die Hohe Schlüsselblume *Primula elatior*. An nassen Stellen wächst die Sumpfdotterblume *Caltha palustris* und in Bächen die Bachkresse *Cardamine amara*. Bald ist es aber mit der Blütenpracht im Laubwald vorbei, denn wenn das Blätterdach geschlossen ist, fehlt das Licht. Jetzt haben die Pflanzen Zeit, um die Blätter



Schuppenwurz *Lathraea squamaria*

auszubilden, denn bei den meisten Frühblühern kommen diese erst später.

Im Mai kommt dann die Zeit, wo die Nadelbäume die jungen Triebe ausbilden.

Diese Maitriebe – so werden die jungen Triebspitzen genannt – können vielseitig genutzt werden.

Der wahre Naturfreund wird sich fragen, ob das Sammeln der Triebspitzen den Baum schädigt. Nein, tut es nicht, vorausgesetzt, man beschränkt die Entnahme auf die untere Hälfte des Baumes und pflückt dort auch nicht mehr als ein Drittel der Maitriebe. So bleiben dem Baum ausreichend Maitriebe, die er ja zur Assimilation braucht, erhalten und die wichtigen lichtzugewandten oberen Triebe bleiben unberührt – nach dem Motto: „Die Dosis macht das Gift!“. So ist vorgesorgt, dass es zu keiner wesentlichen Schädigung der Pflanze kommt.

Beim Sammeln sollte man sich auch Gedanken darüber machen, ob es sich um einen vital wachsenden Baum handelt oder ob er bereits geschädigt ist. Darum sollte man die Triebe von Bäumen sammeln, die keinen schönen Wuchs haben. Zu beachten ist auch, dass keine kleinen (junge) Bäume beerntet werden – konkret darf in Kulturen bzw. bei einer Wuchshöhe unter 3 m keine Entnahme vorgenommen werden.

Günstiger wäre auch, die jungen Triebe bei dicht wachsenden Bäumen zu sammeln, denn da wird bei gewisser Höhe meist sowieso ausgelichtet bzw. reinigt

sich der Baum von selbst. Jeder Wald hat Besitzer, erwerbsmäßiges Sammeln setzt daher das Einverständnis des Waldeigentümers jedenfalls voraus.

WAS KANN MAN NUN MIT DEN „MAIWIPFELN“ MACHEN?

Bekannt ist der Wipfelhonig, der gut bei Husten hilft, allerdings kleinen Kindern nicht gegeben werden sollte.

REZEPT WIPFELHONIG:

★1,5 l junge Austriebe von der Tanne und Fichte in 3 l Wasser über Nacht stehen lassen. ★Am nächsten Tag aufkochen und 1 Std. köcheln lassen. ★Dann wieder abkühlen lassen, noch einmal aufkochen und anschließend abseihen. ★Zum Schluss gibt man pro Liter Flüssigkeit 400 g Zucker dazu und lässt den Sud für einige Stunden köcheln. Wenn eine dickflüssige Masse entstanden ist, ist der „Honig“ fertig.

MAITRIEBE – BADESALZ:

Etwas, was mich persönlich begeistert, ist das „Waldbadesalz“.

★Dazu füllt man lagenweise Triebspitzen von Fichte und Tanne und „Totes Meer Badesalz“ in ein Glas. Gut geeignet ist ein Einweckglas, es darf natürlich auch ein dekoratives Glas sein. ★Zum Schluss drückt man alles zusammen, schließt mit Badesalz ab und lässt es einige Wochen ziehen.

Für ein Vollbad gibt man diesen Ansatz in einen Strumpf oder in ein hübsches



Leinensäckchen, das man unter den Wassereinlauf hängt. Dieses aromatische Badesalz ist besonders im Herbst besonders wohltuend! Dies nicht nur, wenn man das Gefühl hat, dass eine Erkältung im Anflug ist. Ein solches Bad ist auch beruhigend, hilft bei rheumatischen Beschwerden und entzündlichen Hautauschlägen.

★Für ein Vollbad braucht man ca. 400 g Badesalz.

Man kann auch Tannennadeln auskochen und dem Badewasser zufügen. Zum Abkochen darf man die Tannennadeln das ganze Jahr über sammeln, zum Ansetzen muss man jedoch die jungen Triebe nehmen.

Eine Abkochung aus Tannennadeln ergibt auch ein hervorragendes Gurgelmittel bei Halsleiden und Schwellung im Halsbereich.

WIPFEL-DEO:

Die Inhaltsstoffe besitzen eine antiseptische Wirkung und machen daher Bak-

terien unschädlich, die beim Schwitzen für die unangenehme Geruchsbildung verantwortlich sind. Außerdem verengen die in den Trieben enthaltenen Tannine die Poren und hemmen somit die Schweißbildung.

REZEPT:

★1 gute Handvoll Maiwipfel, ★1 TL Salz, ★200 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser in einen Mixbecher geben, pürieren, durch ein feines Sieb (am besten ein Tuch) abseihen und in einen Zerstäuber füllen. Dieses Deo hält im Kühlschrank 2 Monate.

Dann gäbe es noch die jungen Tannenzapfen. Da diese vor allem in den Baumkronen wachsen, hat man kaum die Möglichkeit, an sie zu gelangen. Es sei denn, eine Tanne wurde umgeschnitten und man kommt zur rechten Zeit an den richtigen Ort. Dieses Glück hatte ich letztes Jahr und habe mich riesig darüber gefreut.

Der Tee aus diesen jungen Zapfen ergibt einen wunderbaren „Sängertee“, er hält die Stimmbänder elastisch.



*Bild und Text: FNL-Referentin Elfriede Öfner,
E-Mail: oefner.elfriede@gmx.at*