

*Sammeln ist wie Essen ein Ur-Trieb, ein Ur-Bedürfnis. Schon immer musste der Mensch sich seine Nahrung »erjagen« – wenn es mit fleischlicher Beute nicht klappte, eben pflanzliche Kost besorgen. Also zog er durch die Natur, klaubte, zupfte und brach ab, was immer essbar, nutzbar oder heilsam erschien. Hunderte von Pflanzenarten sorgten dafür, dass der Magen nicht knurrte, der Körper gesund blieb oder wieder wurde. Und heute? Der moderne Mensch greift dank Agrarindustrie und Globalisierung in die Regale der Super- und Drogeriemärkte, um seinen »Überlebensbedarf« an Lebensmitteln zu decken, sich »etwas Pflanzliches« mit Heilkraft zu holen. Dort liegt adrett gestapelt, sauber verpackt und hygienisch einwandfrei alles, was der Gaumen begehrt. Wozu sollte der Mensch sich in die freie Natur begeben, um Wildkräuter, Wildgemüse und Wildfrüchte zu sammeln?*

## Kräuter wild gesammelt

### Ängste, Risiken, Gefahren

In den letzten Jahren kommt das Sammeln von Wildpflanzen wieder in Schwung. Man erinnert sich, dass Oma jedes Frühjahr Brennnesseln für Spinat vom Heckenrand geholt hat. Man hört von beachtlichen Vitamingehalten, mit der eine kleine Portion Vogelmilch den Tagesbedarf decken soll. Man sucht aufgrund vieler unappetitlicher Lebensmittelskandale nach Alternativen, sich gesund zu ernähren. Und staunt, dass in den besten Restaurants der Welt neuerdings wilde Aromen die Küche auszeichnen. Begeistert sich ob der unglaublichen Heilkräfte, die in den wilden Gewächsen stecken. Also nichts wie raus in die Natur und Wildkräuter sammeln! Wenn da nur nicht der giftige Schierling, der Fuchsbandwurm wäre ... Der Urtrieb Sammeln kollidiert mit einer Urangst vor der Natur, die voller Gefahren steckt. Aber beim Sammeln von Wildpflanzen gibt es tatsächlich Risiken.

#### *Risiko Giftpflanzen*

Keine Frage, es gibt giftige Pflanzen wie der Blaue Eisenhut (*Aconitum napellus*), der bereits in geringen Mengen aufgenommen Herz und Atmung lähmt. Gewöhnliches Kreuzkraut (*Senecio vulgaris*), das der Leber schwer schaden kann und als krebserregend gilt. Seidelbast (*Daphne mezereum*), der Blasenbildung auf der Haut und Nierenschäden verursacht. Riesen-Bärenklau (*Hieracium mantegazzianum*), der nach Berührung die Haut lichtsensibel macht, was in Verbindung mit Sonnenlicht zu schweren Verbrennungen führen kann. Gefleckter Schierling (*Conium maculatum*), der schon Sokrates zu Tode brachte

und leider einigen anderen Doldenblütlern zum Verwechselln ähnlich sieht. Aber niemand wird dazu gezwungen, diese Pflanzen zu berühren, sie zu sammeln oder gar zu essen.

Die Zahl der Pflanzenarten, die gefährliche, bereits in kleinen Mengen hochwirksame und lebensbedrohliche Giftstoffe enthalten, ist sehr gering gegenüber den genießbaren Wildpflanzen. Denn viele hochtoxische Gewächse sind fremdländischer Herkunft und gedeihen in Gärten und Parks, sogar auf Fensterbänken – beispielsweise Goldregen (*Laburnum anagyroides*), Wunderbaum (*Ricinus communis*) oder Dieffenbachie (*Dieffenbachia seguine*) und nicht in freier Natur. Und: Selbst bei gekaufter Ware kann man nicht immer sicher sein. Gewöhnliches Kreuzkraut findet sich schon mal unterm Rucola-Salat (Quelle FOCUS Online: [http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/nahrungsmittelskandal-giftpflanze-statt-rucola-im-salat\\_aid\\_425532.html](http://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/nahrungsmittelskandal-giftpflanze-statt-rucola-im-salat_aid_425532.html)).

Gar nicht so selten erscheinen die Angaben zur Giftigkeit übertrieben. So wird immer wieder behauptet, dass Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) giftig sei (auch von offizieller Seite, etwa Giftzentrale Bonn, [www.gizbonn.de](http://www.gizbonn.de)). Aber erstens macht bekanntlich die Dosis das Gift, zweitens gehört Löwenzahn traditionell zum Speiseplan, drittens bekommt man Frischpflanzenpresssaft aus Löwenzahn zu kaufen.

Ein Risiko, das jeder für sich abwägen muss, stellen Pflanzen wie der Huflattich (*Tussilago farfara*) dar. Als Heilmittel gegen Husten seit alters her gepriesen, seine Blüten als kulinarische Delikatesse ein Geheimtipp, seine großen Blätter zum Einwickeln von Grillgut bei der Wildnisküche geschätzt, wurde der Frühlingsblüher aus den Apotheken verbannt – allein weniger bedenkliche Zuchtformen dürfen heute gehandelt werden, und dies nur mit Sicherheitshinweisen. Man hatte im Huflattich Pyrrolizidinalkaloide (PA) gefunden, die bei häufigem Genuss die Leber schädigen und Krebs verursachen sollen. Schaden entsteht aber wohl eher wegen Verwechslung der Huflattichblätter mit denen der Pestwurz (*Petasites*), die ungleich höhere PA-Konzentrationen aufweist (siehe dazu: Deutsche Apotheker Zeitung, 137. Jahrgang, Nr. 45, 1997). Darf man also Huflattich sammeln und nutzen? Ohne Laboranalyse ist nicht abschätzbar, wie viel PA enthalten sind und wie sich diese bei gelegentlichem Verzehr auf den eigenen Organismus auswirken. Man muss zwischen Genuss und Gefahr abwägen – und seine eigene Entscheidung treffen.

### **Risiko Unkenntnis**

Wenn das Geschmackserlebnis eines Wildkrauts vollmundig gelobt wird, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Mit selbst gesammelten Heilpflanzen könnte in Zeiten galoppierender Arzneimittelkosten der Geldbeutel angenehm entlastet werden. Da holt man sich die Arnika (*Arnica montana*) von der Almwiese. Allerdings – wer kennt diese inzwischen ziemlich selten gewordene Pflanze genau? Wer weiß, zu welchem Zeitpunkt welche Pflanzenteile geerntet werden müssen? Wer denkt daran, dass die Pflanze unter Naturschutz steht und empfindliche Strafen drohen, wenn man sie pflückt? Und wer hat schon vernommen, dass Arnika häufig von Bohrfliegen befallen ist, deren Aus-

scheidungen das Allergiepotential des Korbblütlers erhöhen? Arnika lässt man besser blühen.

Wie sieht es aus mit unverfänglichen Wildpflanzen wie dem bei Gärtnern unbeliebten, bei Wildpflanzenköchen begehrten Giersch (*Aegopodium podagraria*)? Viele Menschen würden ihn gerne sammeln, trauen sich aber nicht. Weil sie nicht sicher sind, wie Giersch wirklich aussieht. Weil sie nie beobachtet haben, dass der Giersch sich mit der Zeit verändert – aus dem frischgrünen Teppich akkurat gefalteter Blättchen im Frühling werden stattliche Stauden mit weißen Blütenschirmen im Sommer. Und weil es doch sein könnte, dass man ihn mit irgendeiner Giftpflanze verwechseln könnte. Was möglich ist, denn nicht von ungefähr heißt der Giersch auch Erdholler. Zwischen den Gierschblattmatten steht gerne mal ein Sämling vom Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*), der sich erst auf den zweiten Blick durch seine gänzlich andere Fiedelung und im eigenwilligen Geruch vom Giersch abhebt. Holunderblätter jedoch können Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

Unwissen birgt Risiken. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, muss man Wildkräuter richtig kennen lernen, am besten lässt man sie sich von Fachleuten zeigen und eingehend erklären. Und trägt viele eigene Erfahrungen rund um Wildpflanzen zusammen, vergleicht sie untereinander, lernt sie eingehend kennen – wie auch die Plätze, an denen sie wachsen und das, was man mit ihnen anfängt. »Sammeln im doppelten Sinn: Erntegut und Wissensvorräte« so Michael Machatschek in »Nahrhafte Landschaft« (Böhlau Verlag, 2003).

### **Risiko Verwechslung**

Was man nicht hundertprozentig kennt, lässt man weiter wachsen, gehört keinesfalls in den Sammelkorb. So besteht keinerlei Gefahr, dass man Wildpflanzen mit unerwünschten Nebenwirkungen erwischt. Angst braucht überhaupt nicht zu haben, wer sich strikt nach diesem Grundsatz richtet. Angst wäre nur begründet, wenn man leichtsinnig nach allem Grün, das da sprießt, greift. Denn dann steigt das Risiko einer Verwechslung immens.

Jedes Frühjahr, wenn das »Modekraut« Bärlauch (*Allium ursinum*) aus dem Waldboden treibt, wird in allen Medien eindringlich vor den Verwechslungsgefahren gewarnt. Wer genau Blatt für Blatt prüft, bevor er es einsammelt, kann beim Bärlauch eigentlich nichts falsch machen. Seine besondere Art, dass die Blättchen von beiden Seiten her aufgerollt wie Spieße die Erde durchbrechen, unterscheidet ihn deutlich vom Aronstab (*Arum maculatum*), dessen Blätter schneckenförmig eingedreht sind. Die markante Mittelrippe auf der Blattrückseite steht in Kontrast zu den rippenlosen Blättern des Maiglöckchens (*Convallaria majalis*). Und niemals erscheinen beim Bärlauch mehrere Blätter ineinander geschachtelt aus dem Untergrund, bilden sie eine Art Strauß wie bei der Herbstzeitlose (*Colchicum autumnalis*). Der Knoblauchduft, den Bärlauchblätter verströmen, sollte man übrigens nie allein als Erkennungszeichen gelten lassen. Hat man erst einmal ein paar Bärlauchblätter gepflückt, riechen die Finger, das könnte den typischen Geruch auch bei anderen Pflanzen vertauschen.

Nachdem Bärlauch, Aronstab, Maiglöckchen und Herbstzeitlose gar nicht selten gemischt an ein und demselben Standort vorkommen, muss sorgfältiges Prüfen beim Sammeln an erster Stelle stehen. Das erfordert Zeit und Konzentration, funktioniert nur, wenn Blatt für Blatt einzeln gepflückt wird. Wer jedoch ungeprüft einsackt und in der Küche das Sammelgut nicht mehr kontrolliert, geht unnötige Risiken ein. Läuft Gefahr, mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen – abgesehen von der moralischen Verpflichtung, die Ressourcen der Natur zu achten und keinen Raubbau zu betreiben. Laut Bundesnaturschutzgesetz (BNatSchG) § 39 ist es verboten, »Pflanzen ohne vernünftigen Grund von ihrem Standort zu entnehmen oder zu nutzen oder ihre Bestände niederzuschlagen oder auf sonstige Weise zu verwüsten«. Man darf Pflanzen nur in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf entnehmen, »pfleglich«, wie es ausdrücklich heißt.

### *Risiko Fuchsbandwurm*

Würmer, Egel, Zecken – tief, sehr tief ist die Angst vor unheimlichen Parasiten und grauenvollen Krankheiten in der Bevölkerung verbreitet. Wer draußen Wildkräuter sammelt, holt sich Fasziole, Dicrocoeliose, FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), Borreliose oder Alveoläre Echinokokkose. Nicht nur Letztere, ausgelöst durch verschluckte Fuchsbandwurmeier, ist jedoch überaus selten. In Deutschland spricht man von einer Infektionsrate weit unter einem Fall auf eine Million Menschen. Höchstens ein bis zwei Dutzend Personen pro Jahr erkranken laut Echinokokkose-Register in Ulm, und dank enorm verbesserter Früherkennung sowie wirksamer Behandlungsmethoden liegt die Sterblichkeitsrate heute bei 15–20 % (Quelle: Bundesamt für Gesundheit BAG der Schweiz). Unbestritten – eine Erkrankung ist eine ernste und höchst belastende Sache – aber die Wahrscheinlichkeit, in Deutschland im Straßenverkehr tödlich zu verunglücken, ist um ein Vielfaches höher: 49 zu 1 Million (Quelle: Statistisches Bundesamt). Trotzdem steigt man täglich, auch zum Sammeln von Kräutern und Wildfrüchten draußen in der Natur, ohne Nachdenken ins Auto.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz BMELV spricht von einer Ansteckungsgefahr mit Fuchsbandwurmeiern durch Beerenfrüchte, darunter Waldfrüchte wie Heidel- und Preiselbeeren, aber ebenso von Gemüse und Obst, insbesondere Fallobst. Füchse halten sich schließlich nicht nur im Wald auf, sondern häufig in der nahen Umgebung des Menschen, also in Gemüseäckern, Erdbeerplantagen, Gärten, Wiesen, Parks und sogar unmittelbar in der Stadt. Jeder aber erntet seinen Salat im eigenen Garten, kauft Erdbeeren im Supermarkt. Nachdem zwischen Aufnahme der Bandwurmeier und Ausbruch der alveolären Echinokokkose gewöhnlich viele Jahre vergehen, lässt sich die Infektionsquelle in aller Regel gar nicht mehr genau festlegen. Waren es Wildkräuter, waren es Gartenerdbeeren oder hat man sich durch innigen Kontakt mit dem eigenen Hund oder Katze (an deren Fell Eier vom Fuchsbandwurm haften können) den Erreger eingehandelt? Zum Glück ist es wohl auch so, dass ein starkes Immunsystem eingedrungene Fuchs-

bandwürmer unschädlich machen kann. Nur zehn Prozent der Menschen, die Bandwurmeier aufnehmen, scheinen überhaupt zu erkranken.

### **Risiko Allergien**

Da geht man auf die Wiese, pflückt ein paar Blumen, ein paar Kräuter und büßt es bald darauf: Es juckt, die Haut wird rot, es bilden sich Bläschen. Eine allergische Reaktion. Gar nicht selten sind es Korbblütler, die solche Symptome auslösen. Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Margerite (*Leucanthemum vulgare*), Beifuß (*Artemisia vulgaris*) – alle enthalten Sesquiterpenlactone, die man für diese kontaktsensibilisierende Wirkung verantwortlich macht. Wer erst einmal mit Rötung und Quaddeln auf Korbblütler reagiert, der läuft Gefahr, dass sich diese Erscheinungen intensivieren oder verlagern, dass der Körper bald auf andere Auslöser heftig antwortet. Bei Kontaktallergien und Urtikaria raten die Ärzte ganz allgemein, jeglichen Kontakt mit den auslösenden Substanzen, hier den Wildpflanzen-Vertreter aus der Familie der Korbblütengewächse (*Asteraceae*) zu meiden. Das macht ein Sammeln dann schwierig.

Ähnliches gilt für Blütenstaub, der den berüchtigten Heuschnupfen hervorruft. Von allergischer Rhinitis samt Begleiterkrankungen wie Bindehautentzündung bis Asthma geplagte Menschen werden ganz automatisch höchstens an regnerischen Tagen zum Sammeln gehen bzw. ganz darauf verzichten. Allergene Pollen von Hasel (*Corylus avellana*) können gar eine Kreuzallergie auf Zwiebeln, Pollen vom Gänsefuß (*Chenopodium*) Reaktionen auf Hülsenfrüchte und Getreide auslösen. Schon deshalb empfiehlt es sich kaum, dass man mit diesen Pflanzen innig in Kontakt kommt, was beim Sammeln von Wildpflanzen aber nie auszuschließen ist. Bleibt zu bemerken, dass die Pflanzen mit ihren Inhaltsstoffen sich nur ihrer Haut wehren. Sesquiterpenlactone sind in erster Linie hochwirksame Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde, Bakterien und Pilze – ebenso alle Giftstoffe.

### **Risiko Schadstoffbelastung**

Nicht neben der Straße, nicht im Park, wo Hunde Gassi geführt werden, nicht entlang vom Bahndamm, nicht auf gedüngten Wiesen, nicht auf beweidetem Grünland, nicht am Rain von gespritzten Äckern, nicht von intensiv bewirtschafteten Feldern sammeln, heißt es in unzähligen Wildkräuterführern, Wildpflanzenkochbüchern und Heilpflanzenwerken. An Bachufern und Teichrändern lauern ebenfalls Gefahren, die Pflanzen können mit Rückständen von Düngern oder Pflanzenschutzmitteln, eventuell Fäkalien, kontaminiert sein, die weit entfernt und für den Sammler nicht ersichtlich ausgebracht worden sind. Staubig dürfen die Pflanzen nicht sein, nicht von Schmutz bedeckt und nicht von Spritzrückständen überzogen. Man suche sich Stellen möglichst unberührter Natur, ungedüngt, von Schadstoffen unbelastet und selbstverständlich keinerlei Pestiziden ausgesetzt. Aber: Wo findet man denn solche Flächen?

In Gebieten, in denen viele Bio-Landwirte tätig sind, eröffnen sich gute Gelegenheiten zum wild Sammeln. Man sollte jedoch erst den Grundeigentümer bzw. Pächter um Erlaubnis fragen, bevor man dessen Wiesen und Wei-

den absucht. Trotzdem kann man nicht abschätzen, wie beispielsweise Luftschadstoffe dort auf die Pflanzen einwirken. Schwefel-, Stickstoffverbindungen, Ozon, Schwermetalle, Rußpartikel – alles schwebt oder regnet auch auf ökologisch nachhaltig bewirtschaftete oder naturnahe Flächen herab.

Die Eutrophierung, also Anreicherung der Umwelt mit Pflanzennährstoffen, lässt zunächst Pflanzen üppiger gedeihen – bevor es sich ins Negative kehrt. »Stickstoffeinträge sind eine Hauptursache für den Verlust an biologischer Vielfalt in Europa.« (Quelle: Umweltbundesamt UBA) Da müssen Pflanzen Veränderungen unterworfen sein, weniger Vitalstoffe enthalten, an gesundheitlichem Wert verlieren.

Während bei Wildpflanzen akribisch darauf geachtet wird, dass sie frei von Schadstoffen sein sollen, hinterfragt man das paradoxerweise bei Kulturpflanzen kaum. Doch wo werden Kraut und Rüben, Salat und Erdbeeren angebaut? Neben Autobahnen, in den Einflugschneisen der Flughäfen, in Stadtrandgebieten. Wie wird dort gewirtschaftet? Reichlich gedüngt, vom Einsatz der vielen unterschiedlichen Pflanzenschutzmittel ganz zu schweigen. »Gifte auf den Pflanzen sind im Verhältnis zu den ständig auf uns wirkenden Schadstoffen in der Stadt, in Zimmern mit ausdampfenden Kunststoffen oder eingeatmeten Verkehrsabgasen völlig unproblematisch.« (Johannes Vogel: Pflanzliche Notnahrung, Pietsch Verlag 2012).

#### ***Risiko Raubbau an der Natur***

Die Plätze, an denen es eine hohe Artenvielfalt gibt, sind rar geworden. Die Stellen, an denen Wildpflanzen zum Sammeln in Top-Qualität vorhanden sind, muss man suchen. Viele für Nahrung oder Heilung interessante Wildpflanzen trifft man sowieso nur in Einzelexemplaren oder in eng umgrenzten Regionen an, z. B. Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) oder Brunnenkresse (*Nasturtium officinale*). Wer sich daran bedient, räume die Natur aus, wird einem da vorgeworfen. Aber manche Wildpflanzen gibt es zuhauf, man kann sie wohl kaum jemals ernsthaft dezimieren, etwa die Brennnessel (*Urtica dioica*). Mit ausgesprochener Vitalität und Vermehrungskraft gesegnet ist die Brennnessel trotz früher weit verbreiteter Volksnutzung als Nahrungs- wie als Heilmittel und überdies als Faserlieferant bis heute nicht ausgestorben. Wer sich beim wild sammeln auf Pflanzenarten konzentriert, die es in großen Mengen gibt, von häufig Vorkommenden die Bestände durch eine zurückhaltende Entnahme schont, den Pflanzen die Chance zum Weiterleben und Erneuern ermöglicht, indem Wurzeln und Samen geschont werden, wird sich nicht vorwerfen lassen müssen, er betreibe Raubbau. »Nur so viel sammeln, wie man unmittelbar verbrauchen kann oder voraussichtlich als Vorrat benötigt.« (Steffen Guido Fleischhauer: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, AT Verlag 2004). Das liegt in unser aller Verantwortung.

### *Fazit*

Soll die Angst, sich an Wildkräutern versehentlich zu vergiften oder sich mit Fuchsbandwurm zu infizieren, tatsächlich die Freude am Sammeln und anschließendem Genuss von wild geernteten Kräutern, Blüten und Früchten übersteigen? Das Leben birgt nun einmal Risiken, nicht zu knapp. Jeder muss für sich selbst Verantwortung übernehmen und entscheiden, welche Gefahren er für sich eingehen will. Mit ein paar klaren Regeln lassen sich Risiken deutlich minimieren:

- Artenkenntnisse und Gebrauchswissen trainieren und mehren.
- Nur sammeln, was man sicher kennt – im Zweifel immer stehen lassen.
- Mit Sorgfalt sammeln, jedes Pflanzenteil prüfen.
- Nachhaltig sammeln, nur so viel nehmen, wie auch verbraucht wird. Pflanzen und Bestände dabei schonen, um deren Fortbestand zu sichern.
- Nur sammeln, wo es erlaubt ist – niemals in Naturschutzgebieten.

Wenn die Natur reichlich schenkt, dann darf man zugreifen. Hängen die Hecken schwerbeladen mit Hagebutten, Schlehen oder Weißdorn, sollte man sich ein Glas Hagebuttenmus, ein Fläschchen Schlehenlikör oder ein Glas Weißdornwein nicht entgehen lassen. Steht Löwenzahn in üppiger Blüte, wachsen Brennnesseln reichlich, sprießt der Spitzwegerich voller Saft und Kraft, wäre es fast schon ein Frevel, auf Löwenzahnsirup, Brennnesselsuppe und Spitzwegerichtinktur zu verzichten.