

# Persönliche PDF-Datei für Lüder R.

Mit den besten Grüßen von Thieme

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## Grenzgänger zwischen Land und Meer

## Heilpflanzen

2023

56–61

10.1055/a-1929-7298

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

### Copyright & Ownership

© 2023. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Heilpflanzen* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany  
ISSN 2747-4410



# *Grenzgänger* zwischen Land und Meer

RITA LÜDER

*Wie Dünenpflanzen extremen  
Lebensbedingungen standhalten*

Der Strand-Mannstreu (*Eryngium maritimum*) gedeiht dort, wo die Wellen auf die Dünen treffen

Quelle: Rita Lüder, Neustadt

**Pflanzen sind Überlebenskünstler. Es ist beeindruckend, wie sie in den Grenzbereichen zwischen Meer und Land im ständigen Wettstreit mit den Kräften der Natur ihren Lebensraum erobern. Dies zeigt sich ganz besonders an den Dünenpflanzen. Neben den heftigen Winden, die mit Salz und Sand beladen auf die Blätter einwirken, haben sie weitere Herausforderungen zu meistern: eine starke Sonneneinstrahlung, Wasser- und Nährstoffmangel auf den durchlässigen, humusarmen Sandböden und dazu eine hohe Salzbelastung.**

**N**ur sehr wenige Pflanzenarten haben für den extremen Lebensraum zwischen Land und Meer Anpassungsmechanismen entwickelt. Sie ähneln den Sukkulenten der Wüsten und haben eine dicke Schutzschicht (Cuticula) auf ihrer Außenhaut, kleine oder schmale, harte Blätter mit verdickten Zellwänden für eine höhere Stabilität sowie Speichergewebe für das sporadisch verfügbare Wasser. Außerdem steigern sie durch eine erhöhte Konzentration von Mineral- und Zuckerstoffen ihren osmotischen Druck in den Zellen, sodass sie auch auf salzhaltigen Böden noch Wasser mit den darin gelösten Nährstoffen aufnehmen können.

**INFO:** Die meisten Dünenpflanzen verfügen über ein kräftiges Wurzelwerk. Über dies sind sie mit Pilzen im Boden verbunden. Diese Symbiose (Mykorrhiza) hilft ihnen, Nährstoffe aufzuschließen und effektiver an Wasser zu gelangen – 95% all unserer Pflanzen machen das so.

### Vegetationsabfolge im Küstenbereich

Dort wo die Wellen bei Sturmfluten direkt auf die Dünen treffen, ist die Belastung am größten. Dies ist der Bereich des Spülsaumes und der ersten Primärdünen. Hier gedeihen Meersenf (*Cakile maritima*), Salzkraut (*Salsola kali*), Salzmiere (*Honckenya peploides*), Strand-Mannstreu (*Eryngium maritimum*) und Strandgräser wie Strandroggen, Strandhafer und Strandquecke. Sie alle verwerten die Nährsalze des Meeres und festigen mit ihrem Wurzelwerk den sandigen Untergrund.

Die erste dem Meer zugewandte Düne bezeichnet man als Weißdüne. Sie ist hauptsächlich aus feinstem Quarzsand aufgebaut, nährstoffarm und nur spärlich bewachsen. Bildet sich etwas mehr Boden auf den weiter vom Meer abgewandten Bereichen, spricht man von Graudünen. Hier nimmt die Vegetation zu, und man findet vor allem Strand-Beifuß (*Artemisia maritima*), Dünen- und Kartoffel-Rosen (*Rosa spinosissima* und *Rosa rugosa*), Silbergras (*Corynephorus canescens*) und einige Flechten.

## Was versteht man unter Plaggenwirtschaft?

Hier wurden außerhalb der Ackerflächen Platten aus den oberen Bodenschichten (Plaggen) ausgestochen, die dann im Winter als Einstreu im Stall genutzt und im Frühjahr als Dünger auf den Acker gebracht wurden. Dieses ständige Abschälen des Oberbodens im Wald hat dazu geführt, dass die freigelegten Sandflächen der Erosion von Wind und Wasser ausgesetzt waren und die im Boden verbliebenen Nährstoffe ebenfalls abgetragen und ausgeschwemmt wurden. Bereits zur Bronzezeit hat es durch die Entwaldung erste Sandverwehungen gegeben. Im Spätmittelalter gab es große Binnendünen, deren Verwehungen zu Katastrophen und Ernteverlusten geführt haben.

Landeinwärts entwickelt sich aus dem Sandboden der Dünen durch zunehmende Humusbildung eine nährstoffarme Braunerde – daher kommt der Name Braundüne für diese Vegetationseinheit. Hier findet man charakteristischerweise eine geschlossene Heidevegetation. Neben Krähenbeere (*Empetrum nigrum*) und Besenheide (*Calluna vulgaris*) wachsen hier auch Tüpfelfarn (*Polypodium vulgare*), Kriech-Weiden (*Salix repens*) und Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) sowie erste Kiefern (*Pinus sylvestris*). Diesen Bereich haben die Menschen früher ebenso wie die Heideflächen in den Binnenstandorten mit Plaggenwirtschaft genutzt.

### Trotz Wehrhaftigkeit fast verschwunden: Strand-Mannstreu

Der Strand-Mannstreu (*Eryngium maritimum*) ist ein Doldengewächs, das auch einfach Stranddistel genannt wird. Mit ihrer tiefen Pfahlwurzel festigt diese Küstenpflanze den Boden. Die hübschen, an Disteln erinnernden Arten dieser Gattung sind durch ihre Beliebtheit in Trockensträußen und durch Vernichtung ihrer natürlichen Lebensräume selten geworden und stehen unter Naturschutz. Sie sind auch beliebte Zierpflanzen, die kultiviert werden. Die Früchte in den Köpfen verbreiten sich als „Bodenroller“ und ab einer gewissen Windgeschwindigkeit mitsamt der ganzen Pflanze. In den großen Steppengebieten können sich mehrere Meter hohe „Steppenhexen“ verhaken und vom Wind verbreitet werden.

### Medizinische Verwendung

Der Feld-Mannstreu (*Eryngium campestre*) wurde früher medizinisch vor allem gegen Blähungen verwendet. Darüber hinaus wurde er als Aphrodisiakum geschätzt, worauf auch der Name zurückzuführen sein soll – im Sinne von „dem schwachen Manne treu zur Seite stehend“.

*WICHTIG: Feld- und Strand-Mannstreu stehen unter Naturschutz. Von einer Wildpflückung ist daher unbedingt abzusehen!*

## Raue Blätter und hübsche Blüten: Natternkopf

Der Natternkopf (*Echium vulgare*) zählt zur Familie der Raublattgewächse. Er wird bis 1 m groß und besiedelt trockene und steinige Böden an der Küste. Auch auf Schutthalden, an Wegrändern und in Trockenrasen ist er verbreitet. Erkennen kann man die Pflanze neben der borstigen Behaarung an den in Wickeln stehenden Blüten mit den 5 ungleich langen Zipfeln und den aus den Blüten herausragenden rosa-violetten Staubfäden.

### Medizinische Verwendung

In der Volksmedizin wird das Kraut als Allgemeintonikum und wegen seiner harntreibenden und fiebersenkenden Eigenschaften bei Erkältung, Husten, Kopfschmerzen und nervösen Beschwerden eingesetzt. Die Wurzel enthält besonders viel Allantoin, das die Zellneubildung und Regeneration unterstützt und beruhigend auf die Haut wirkt. Dadurch kann sie ebenso wie Beinwell für eine Salbe gegen Hautprobleme, Verletzungen und Verstauchungen verwendet werden. Früher wurde Natternkopf auch als Arznei gegen Schlangenbisse eingesetzt. Die Wurzel liefert einen roten Farbstoff und wurde zum Färben verwendet.

### Kulinarische Verwendung

Auch für die Küche hat der Natternkopf einiges zu bieten. Die jungen Sprosse und zarten Blätter können in Salate und wie Spinat zu den verschiedensten Wildgemüsegerichten gegeben werden. Aufgrund geringer Mengen leberschädigender Pyrrolizidinalkaloide sollte man von dem Kraut allerdings nicht zu große Mengen verzehren. Die rosa- bis blauvioletten Blüten sind frei von diesen Stoffen und eine hübsche, essbare Dekoration für süße und deftige Gerichte. Sie enthalten Anthocyane – die gleichen Farb- und Wirkstoffe, die beispielsweise Trauben, Rosen, Holunder und Kirschen ihre Farbe verleihen. Gleichzeitig sind sie als Antioxidanzien sehr gesund. Sie können frisch genossen, als Sirup ausgezogen oder getrocknet als Tee verwendet werden. Teemischungen verleihen sie eine schöne Farbe. Auch in Blütenbowlen und Eiswürfeln sind sie ein Genuss für alle Sinne.

### Vielseitiger Strauch mit Migrationshintergrund: Kartoffel-Rose

Die Kartoffel-Rose (*Rosa rugosa*) stammt aus Osteuropa und Asien. Es handelt sich um einen bis zu 1,5 m hohen Strauch mit stark bestachelten Zweigen. Er wurde vor dem 2. Weltkrieg auf den Ostfriesischen Inseln als Tarnung der Bunker gepflanzt. Wegen der Salzverträglichkeit durch Streusalz im Winter findet man die Kartoffel-Rose häufig auch als Straßenbegrünung. Da sie an der Küste teilweise die heimischen Arten verdrängt, ist dieses Pioniergehölz dort nicht immer gern gesehen. Allerdings sind ihre Früchte (Hagebutten) besonders fleischig und ergiebig. Sie enthalten viel Vitamin C, Mineralstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe.

## Rezept



## Erfrischende Blüten-Eiswürfel

Eiswürfel sind eine wunderbare Möglichkeit, um Blüten zu konservieren. In den heißen Sommermonaten bereichern sie Getränke, im Winter verbreiten sie bereits einen Hauch von Frühjahr, wenn draußen die Natur in Schnee und Eis erstarrt ist. Die Blüten des Natternkopfs reichern die Eiswürfel noch dazu mit antioxidativ wirkenden Farbstoffen (Anthocyanen) an.

### Zutaten

1 Handvoll Natternkopfbüthen  
Eiswürfelform  
Wasser

### Zubereitung/Anwendung

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Die Blüten waschen, in die Eiswürfelfächer legen und zur Hälfte mit Wasser füllen. Nachdem das Wasser gefroren ist, kann die Form ganz mit Wasser gefüllt werden, so sind die Blüten komplett in das Eis eingebettet.

### Medizinische Verwendung

Die Früchte fördern die Immunabwehr und Wundheilung und wirken erfrischend bei Fieber und allgemeiner Schwäche. Eine Abkochung kann auch äußerlich als Umschlag aufgelegt oder als Gurgellösung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt werden.

Ein sogenannter „Kernleestee“ findet in der Volksmedizin auch bei Rheuma und Gicht Anwendung. Er wird ausschließlich aus den Kernen der Früchte hergestellt, die Vanillin enthalten.

In der Volksmedizin schätzt man Blütenextrakte der Kartoffel-Rose bei schlecht heilenden Wunden und zum Gurgeln. Die grünen Blätter können auch als Tee und für Wundauflagen verwendet werden. Als Bachblüte Nr. 37 hilft „Wild Rose“ kraft- und ziellosen Menschen dabei, neue Lebens- und Unternehmungslust zu finden.

## Hintergrundwissen



## Rosenöl in der Aromatherapie und Kosmetik

Rosenöl ist für die Aromatherapie und Kosmetik wertvoll – sowohl das aus den Kernen gepresste fette Öl als auch das aus den Rosenblütenblättern durch Destillation oder CO<sub>2</sub>-Extraktion gewonnene ätherische Rosenöl. Beide Öle eignen sich für alle Hauttypen, besonders zur Pflege trockener, entzündeter und allergischer Haut. Die Abkochung der Früchte hat ebenso ausgleichende und belebende Wirkung und eignet sich als Grundlage für Hautcremes.

## Kulinarische Verwendung

Die Früchte der Kartoffel-Rose können zu Marmelade, Gelee, Süßspeisen, Likören und als Tee verarbeitet werden. Aus den Blütenblättern kann ein leckerer Sirup gekocht werden, auch sind sie eine essbare Dekoration für aromatisierte Liköre, Süßspeisen, Essig, Öle und Spirituosen.

### Rezept



## Rosenblütensirup

Ein Sirup aus Rosenblüten ist eine leckere und gesunde Möglichkeit, Getränke aufzupeppen – am besten einfach in frischem Quellwasser genießen. Mit Sekt aufgegossen, ist er ein perliges Vergnügen, und Süßspeisen verleiht er eine besondere Note – vor allem mit ein paar frischen Blütenblättern serviert. Rosenblüten enthalten ebenso wie die Blüten des Natternkopfes antioxidative Farbstoffe (Anthocyane). Werden sie einzeln vom Blütenboden gezupft, können sich daraus noch Hagebutten entwickeln.

### Zutaten

2–3 Handvoll Rosenblüten  
500 g Zucker (oder süßende Alternativen)  
500 ml Wasser  
ggf. etwas Zitronensaft

### Zubereitung/Anwendung

Die Blütenblätter in einem Topf mit dem Wasser bedecken, einige Minuten kochen und dann abseihen. Das Kochwasser wird mit dem Zucker oder süßenden Alternativen vermischt und so lange gekocht, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**TIPP:** Soll es ein Gelee werden, einfach statt des Zuckers Gelierzucker verwenden und nach Packungsanweisung zubereiten. Bei sehr basischem Wasser wird die Farbe des Gelees durch die Zugabe von Zitronensaft noch leuchtender rot.

## Nicht nur von Heidebauern geschätzt – Besenheide oder Heidekraut

Die Besenheide (*Calluna vulgaris*) ist ein bis 1 m hoher, immergrüner Zwergstrauch mit schuppenförmigen, gegenständigen Blättern. Hieran kann man sie von ähnlichen Heiden der Gattung *Erica* unterscheiden, da diese längere, meist in Quirlen angeordnete, nadelartige Blätter besitzen. Dieser Säurezeiger wächst an der Küste und auf trockenen und wechselfeuchten Böden in Heiden, Mooren und in lichten Wäldern. Im Gebirge findet man ihn bis zu 2700 m Höhe.

In den Regionen mit den typischen Heidelandschaften wurde die Besenheide nahezu für jeden Lebensbereich verwendet. So haben die englischen Kleinbauern das Kraut als Brennstoff, zum Dachdecken, als Viehfutter, zum Färben, als Heilkraut und als Honiglieferrant verwendet. Die aromatischen Blüten wurden nicht nur zu Tee, sondern auch zu Likör, Wein und Branntwein verarbeitet.



**Natternkopf (*Echium vulgare*).**

Quelle: Rita Lüder, Neustadt



**Kartoffel-Rose (*Rosa rugosa*) mit Blüte**

Quelle: Rita Lüder, Neustadt



**Besenheide (*Calluna vulgaris*).**

Quelle: Rita Lüder, Neustadt

### Medizinische Verwendung

Die Blütenstände der Besenheide sind sehr mineralstoffreich und wirken zudem adstringierend, harntreibend, entzündungshemmend und beruhigend. Die enthaltenen Wirkstoffe sind Arbutin, Flavonoide, Saponine, Mineralstoffe und Gerbstoffe. In der Volksmedizin hat sie seit langem einen festen Platz als sogenanntes „Blutreinigungsmittel“ und man behandelt mit ihr Blasen- und Nierenleiden, Rheuma, Gicht und Ekzeme. Für einen Heiltee sammelt man das gesamte blühende Kraut. Mit Honig gesüßt, sorgt es für einen ruhigen Schlaf.

Die Bachblüte „Heather“ hilft, Eitelkeit und zu großes Geltungsbedürfnis zu überwinden und stärker in sich selbst zu ruhen.

**INFO** Ein Auszug aus Heidekraut bereichert auch kosmetische Produkte und kann einem Bad zugegeben werden.



**Wald-Kiefer (*Pinus sylvestris*) im Trollwald.**

Quelle: Rita Lüder, Neustadt

### Rezeptur



## Heidekraut-Tee

Eine der ältesten und einfachsten Zubereitungen überhaupt ist der gute, vielfach bewährte Tee – seine Wirkung ist nicht zu unterschätzen! Heidekraut kann pur oder auch gemischt mit anderen Kräutern aufgebriht werden und entfaltet so eine harntreibende, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung.

### Zutaten

2 TL getrocknete Heidekrautblätter und -blüten  
(oder 2 EL frische Blätter und Blüten)  
250 ml kochendes Wasser

### Zubereitung/Anwendung

Blätter und Blüten mit kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und 2–3 Tassen pro Tag trinken.

**TIPP:** Die persönlich passende Dosis findet man am besten heraus, indem man mit 2 Tassen Tee pro Tag beginnt. Stellt sich keine Wirkung ein, wird die Dosis erhöht. Ist die Wirkung vorhanden, aber zu stark, sollte die Menge reduziert werden. Ein Schlaftee wird am besten mit Honig gesüßt getrunken. Dank der großen therapeutischen Breite sind bei der Anwendung keine Nebenwirkungen zu befürchten.

## Fest verankert bei Wind und Wetter – Wald-Kiefer

Die Wald-Kiefer (*Pinus sylvestris*) zählt zu den Kieferngewächsen und kann bis 50m hoch und bis zu 600 Jahre alt werden. Es handelt sich um einen Licht- und Rohbodenkeimer mit bis zu 6m tiefer Pfahlwurzel. Je nach Standortbedingungen findet man unterschiedliche Wuchsformen. An der Küste sind Kiefern durch die starke Beanspruchung von Wind und Wetter oft besonders bizarr geformt. Der Stamm älterer Bäume ist unten dunkler als die rötliche, obere Borke. Die Nadeln stehen stets zu zweit in Kurztrieben.

## Medizinische Verwendung

Die Wirkstoffe der Wald-Kiefer sind neben ätherischem Öl Harze, Bitter- und Gerbstoffe sowie Vitamin C. In der Heilkunde verwendet man die unterschiedlichsten Teile der Kiefern. Die Nadeln werden vor allem in Form von Tees, belebenden und schmerzlindernden Badezusätzen, als Einreibung oder Salben und zum Inhalieren gegen Erkältungen, Rheuma und Gicht sowie bei stumpfen Verletzungen und Muskelschmerzen eingesetzt. Ihre Extrakte sind in vielen Hustenbonbons und Arzneimitteln enthalten. Holzteer aus Stamm, Wurzeln und Zweigen wird äußerlich angewendet. Diesen sogenannten Kiefernteer schätzt man auch in der Tierheilkunde. Eine Abkochung aus den Wurzeln ist Bestandteil von Haarwuchsmitteln. Da die Harze unverarbeitet den Magen-Darm-Trakt und die Nieren reizen können, sollten sie nicht überdosiert verwendet werden.

Als Bachblüte „Pine“ wird die Wald-Kiefer bei übermäßigen Schuldgefühlen und Selbstzweifeln verabreicht.

In der Aromatherapie werden sie unter anderem genutzt, um Schwächezustände zu überwinden.

## Kulinarische Verwendung

Die jungen Triebe und Blütenzapfen können zu Sirup verarbeitet, kandiert oder zum Aromatisieren von Spirituosen verwendet werden. Die jungen Nadeln eignen sich frisch oder getrocknet zum Würzen von Salaten und anderen Speisen. Der Blutungssaft enthält einen Vanillingrundstoff und wurde früher ebenfalls in der Küche verwendet. Mit dem Harz der Kiefern können Weinfässer eingestrichen werden, was zum Beispiel dem griechischen Retsinawein seinen typischen Geschmack verleiht. •

### Hintergrundwissen

## Ätherische Öle der Wald-Kiefer

Das ätherische Pinienöl aus den Nadeln, Zweigen und Zapfen wird Parfüms zugesetzt. Die Nadeln werden wegen ihres angenehmen Duftes gern in Potpourris und Duftkissen eingearbeitet.

Das Harz – eine Mischung aus Terpenoiden und ätherischen Ölen – ist der Ausgangsstoff für Terpentin und daher beispielsweise in Teer, Lacken, Ölfarben und Ölen anzutreffen. Bernstein ist hauptsächlich aus dem Harz der Kiefer entstanden.



### Rezeptur

## Kiefernadel-Tinktur

Eine Tinktur ist der Auszug einer Frischpflanze, der zur Haltbarmachung in Alkohol konserviert wird. Bei der Kiefer wird sie vor allem innerlich bei Atemwegsbeschwerden und als allgemein stärkendes Mittel eingenommen. Als Einreibung schätzt man sie äußerlich vor allem bei Schmerzen und Muskelverspannungen.

### Zutaten

1 Handvoll frische Kiefernadeln (sie sollten das Gefäß zu 1/3 füllen)  
50 ml Ethanol (50 Vol.-%)

### Zubereitung/Anwendung

Die Nadeln diesjähriger Triebe zerkleinern, in ein weithalsiges Glas füllen und mit dem Alkohol auffüllen. Diesen Ansatz 2–3 Wochen lang ausziehen lassen und täglich schütteln. Danach mit einem Teefilter abseihen, in eine dunkle Tropfflasche füllen und beschriften. Die Tinktur wird innerlich tropfenweise eingenommen, entweder pur oder mit Wasser oder Saft gemischt. Für eine Kuranwendung empfiehlt es sich, mit einer Dosierung von 3-mal täglich 3 Tropfen zu starten. Das eigene Körpergefühl zeigt an, ob die Dosis passt. Zeigt sich keine Wirkung, sollte die Dosis erhöht werden. Ist die Wirkung vorhanden, aber zu stark, sollte die Dosis reduziert werden. Äußerlich wird die Tinktur bei Bedarf in die Haut eingerieben.

### Autorin



### Dr. Rita Lüder

rita@kreativpinsel.de, www.kreativpinsel.de

Dr. Rita Lüder ist selbstständige Biologin, Autorin, Illustratorin und Dozentin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Anwendung und Bestimmung von Wildpflanzen. Ihr Ziel ist es, auf die Einzigartigkeit und Schönheit der Schöpfung

aufmerksam zu machen. Die in diesem Beitrag vorgestellten Rezepte und weitere Pflanzenporträts dieser Art sind zu finden in der App oder dem Buch „Wildpflanzen zum Genießen...“ von Dr. Rita und Frank Lüder, kreativpinsel-Verlag.

