



Blütenpracht bei uns daheim






Liebe Naturfreunde,

wir das P-Seminar „der botanische Wanderweg“ des Abiturjahrgangs 2019/21 vom Werdenfels-Gymnasium in Garmisch-Partenkirchen stellen Ihnen in dieser Broschüre die „**Blütenpracht bei uns dahoam**“ vor.

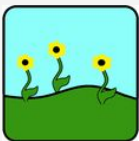
In diesem Heft präsentieren wir Ihnen nicht nur die verschiedensten Pflanzen aus unserer Heimat, der Zugspitz Region, wir geben Ihnen auch zu jedem Gewächs die wichtigsten und interessantesten Fakten mit auf den Weg. Da dieses Heft als Informationsquelle dient, freuen wir uns, wenn wir Ihr Bewusstsein gegenüber unserem einzigartigen Naturraum und der Vielfalt unserer Pflanzenwelt erweitern können.

Auch wenn Sie gerne einen wunderschönen, bunten Blumenstrauß auf Ihrem Küchentisch stehen haben, so bitten wir Sie er Natur keinesfalls geschützte Pflanzen zu entnehmen. Falls Sie trotzdem nicht darauf verzichten wollen, so pflücken Sie die Blumen unter Beachtung der Hegezeit nur von den Rändern der Wiesen und Weiden.

Wir weisen Sie auf die Hegezeit  der Wiesen von April bis Oktober hin!

Aber nun viel Spaß beim Lesen...

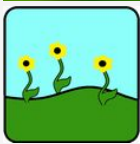
Kleinblütiges Wiesen-Labkraut - *Galium mollugo*



Das Kleinblütige Wiesen-Labkraut gedeiht auf sonnigen Wiesen und Weiden. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis Juli.

Das Wiesen-Labkraut bereichert als essbare Pflanze die Wildkräuterküche. So können die Blätter roh oder gekocht in Salaten oder verschiedenen Gerichten verzehrt werden. Der Geschmack erinnert an eine Mischung aus Rucola und Kopfsalat. Die Blüten eignen sich zur Dekoration, man kann sie in eine Sommerblütenbowle mischen, oder Sirup daraus kochen. Zudem hat es entzündungshemmende, krampflösende und beruhigende Wirkung.

Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*



Der Spitzwegerich erreicht Wuchshöhen von 5-50 cm und gedeiht auf Fettwiesen, Äckern und an Wegen. Die Blütezeit erstreckt sich von Mai bis September.

Der Spitzwegerich ist ein sehr hilfreiches Heilmittel bei Brennesselkontakt oder Insektenstichen jeglicher Art: dazu werden die Blätter der Pflanze zerrieben und auf die betroffene Hautstelle aufgedrückt. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken adstringierend und schmerzlindernd, der Juckreiz verschwindet. Darüber hinaus bestehen zahlreiche weitere Möglichkeiten der Verwendung des Spitzwegerichs.

Sumpf-Herzblatt – *Parnassia palustris*



Wie der Name schon sagt, bevorzugt das Sumpf-Herzblatt feuchte Standorte wie sumpfige Wiesen oder Flachmoore. Dort erblüht es bis in den September hinein und ist sowohl im Tal, wie auch in Höhenlagen von 2200 Metern zu finden.

Da das Sumpf-Herzblatt besonders geschützt ist, darf es der Natur auch zu Heilzwecken nicht entnommen werden. Ein Tee aus kultivierten Exemplaren hilft bei Verdauungsproblemen oder als Mundspülung bei Zahnfleischentzündungen.

Wiesen-Bärenklau – *Heracleum sphondylium*



Der Wiesen-Bärenklau blüht von Juni bis September.

Er hat einen angenehm milden Geschmack, weshalb junge Blätter und Sprosse als Wildgemüse genutzt werden können. Er ist aber mit Vorsicht zu genießen, da einige Pflanzenteile giftig sind. So enthält er denselben Giftstoff wie der Riesen-Bärenklau, jedoch in deutlich geringeren Mengen, wodurch die Verbrennungen auf der Haut viel schwächer ausfallen. Mit Hilfe eines Breiumschlags aus den Blättern können Rheuma, Schwellungen, Blutergüsse und Furunkel gelindert werden.

Gewöhnlicher Giersch - *Aegopodium podagraria*



Die Blütezeit des Gewöhnlichen Gierschs reicht von Juni bis Juli. Mit seinen schmackhaften Blättern werden Salate und Wildgemüsegerichte verfeinert. Gekocht erinnert sein Geschmack an Spinat. Früher wurde er oft als Heilmittel gegen Gicht oder Rheuma verwendet. Mit den zerquetschten Blättern kann die Haut bei Insektenstichen oder Verbrennungen behandelt werden.

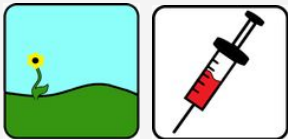
Rundblättriger Sonnentau – *Drosera rotundifolia*



Der Rundblättrige Sonnentau blüht von März bis August und erreicht eine Wuchshöhe von 7-20 cm. Er kommt in Europa eher selten vor, bildet aber mit über 200 Arten die zweitgrößte Gattung fleischfressender Pflanzen.

Charakteristisch sind die mit Klebedrüsen besetzten Blätter der Pflanze, die ihr den Fang von kleinen Insekten und Spinnentieren ermöglicht. So kann der Rundblättrige Sonnentau auch auf sehr mineralstoffarmen Böden gedeihen.

Weißer Silberwurz – *Dryas octopetala*



Die Weiße Silberwurz blüht von Juni bis August. Als Standort bevorzugt sie Felsflure oberhalb der Waldgrenze und ist somit in Höhenlagen von 1200-2500 Metern anzutreffen.

Sie kann als Teeersatz verwendet werden, ist verdauungsfördernd und wird in der Medizin gegen Zahnfleischentzündungen und andere Beschwerden im Mund- und Rachenbereich verwendet.

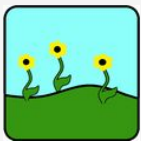
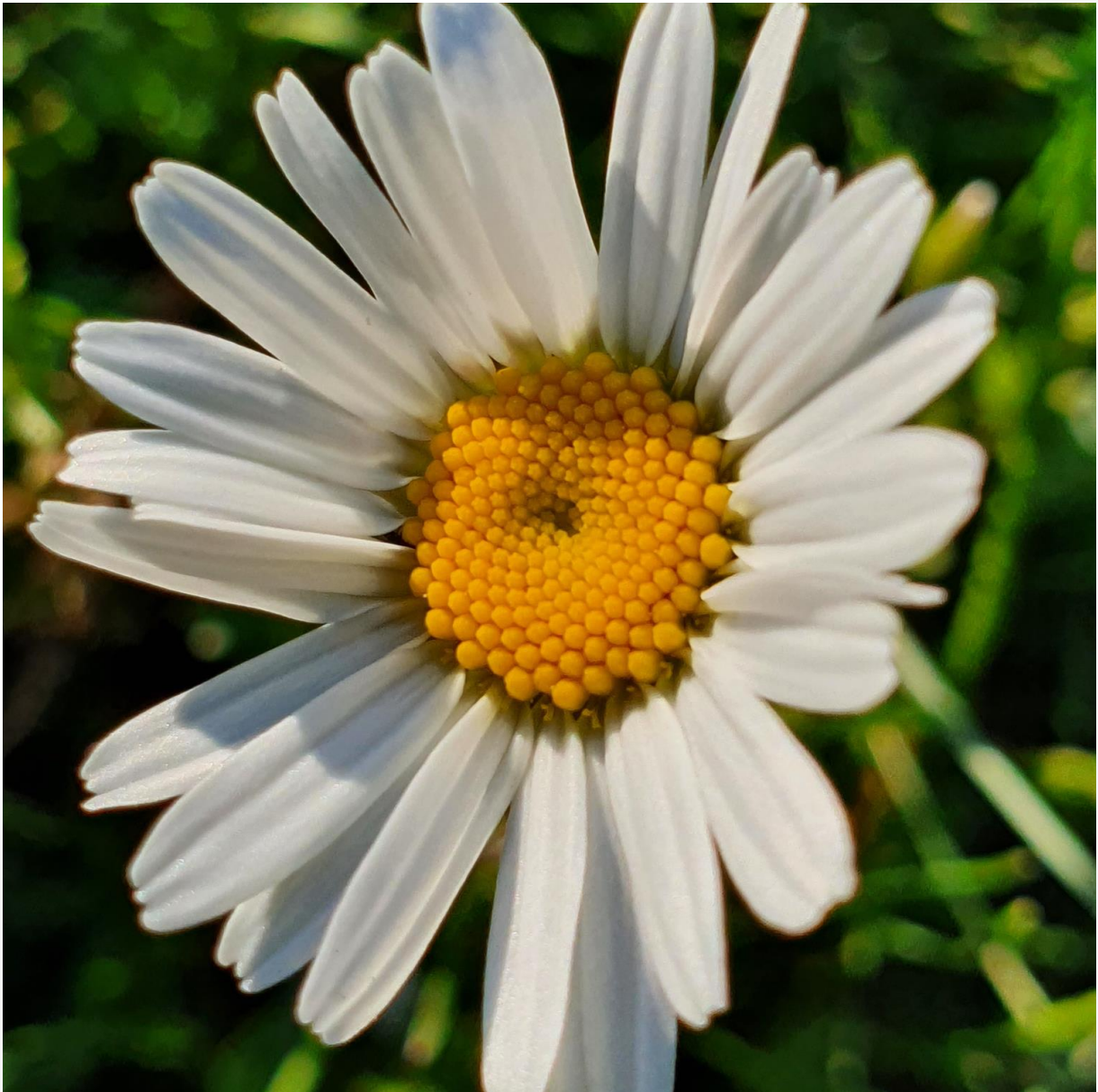
Alpen-Edelweiß – *Leontopodium nivale*



Das Alpen-Edelweiß erblüht von Juli bis September und bevorzugt Kalksteinfelsen auf Höhenlagen von 1800 bis 3000 Meter.

Aufgrund seines urigen Erscheinungsbildes ist es in unserem Brauchtum eine äußerst beliebte Pflanze: Auf Feierlichkeiten wird das Edelweiß von den Männern meist auf dem Hut und von Frauen in den Haaren getragen. Da es in Deutschland stark gefährdet ist, darf das Alpen-Edelweiß zu diesem Zweck nur dem eigenen Garten entnommen werden.

Magerwiesen-Margerite – *Leucanthemum vulgare*



Die Magerwiesen-Margerite ist von Juni bis Oktober in blühender Form überwiegend auf stickstoffarmen Wiesen zu finden.

Als beliebte Zierpflanze ist sie oft Bestandteil eines typischen Blumenstraußes unserer Region.

Alle Pflanzenteile der Margerite, vor allem aber die Blüten, sind nicht nur essbar, sondern auch heilwirksam. Pur oder als Tee genossen wirken sie beruhigend und krampflösend. Zusätzlich klingen die Symptome bei Erkältungskrankheiten schneller ab.

Wiesen-Schafgarbe – *Achillea millefolium*



Die Wiesen-Schafgarbe wächst, wie der Name bereits sagt, auf Schafweiden, aber auch auf Wiesen und an Wegrändern. Die Blütezeit erstreckt sich von Juli bis September.

Die Inhaltsstoffe der Wiesen-Schafgarbe wirken antibakteriell, krampflösend, entzündungshemmend und blutstillend. Daher ist ein Tee aus den Blättern der Schafgarbe ein vielseitig einsetzbares Heilmittel: Er hilft gegen Magen-Darm-Beschwerden, Entzündungen, Regelschmerzen, Durchblutungsstörungen und fungiert als Wundheilungsmittel.

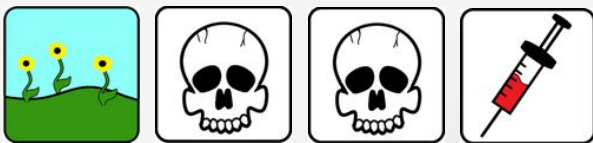
Große Eberwurz – *Carlina acaulis*



Die fast stängellose Große Eberwurz wird auch Silberdistel genannt. Sie blüht von Juni bis September in einer Höhe von bis zu 2800 Metern auf sommerwarmen meist beweideten Magerrasen.

Eine weitere Bezeichnung ist Wetterdistel: Bei großer Luftfeuchtigkeit nehmen die Hüllblätter an der Blattunterseite mehr Wasser auf als an der Blattoberseite. Diese biegen sich infolgedessen nach oben und schützen die Röhrenblüten vor Regen. Bei trockener Luft spreizen sich die Hüllblätter auseinander.

Gewöhnliches Maiglöckchen – *Convallaria majalis*



Das Maiglöckchen gedeiht von März bis Juni in lichten Laubwäldern und auf kalkreichen Böden. Alle Pflanzenteile sind stark giftig, vor allem aber die kleinen Blüten und die Früchte. Bei äußerem Kontakt kommt es zu Reizungen der Haut und der Augen, bei oraler Aufnahme sind schwere Vergiftungen möglich. Es kann zu Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, bis hin zum Herzstillstand führen.

Vorsicht: Verwechslungsgefahr mit Bärlauch!

Frühlings-Krokus – *Crocus vernus*



Der Frühlings-Krokus ist ein wahrer Klassiker unter den Frühblüchern: von März bis April erblüht er auf feuchten Wiesen und verträgt dabei sogar eine gewisse Menge an Schnee. Dennoch regieren die Blüten sehr sensibel: Bereits eine Temperaturänderung von $0,2^{\circ}\text{C}$ führt zum Schließen oder Öffnen der farbenprächtigen Blüten.

Echtes Labkraut - *Galium verum*



Das echte Labkraut findet man meistens auf feuchten Wald- und Bergwiesen.

Es enthält das Labferment, welches schon seit 4.000 Jahren zur Käseherstellung genutzt wird. Labkraut wird als Frischsaft bei Hautproblemen, Flechten, Ekzemen oder einfacheren Hautunreinheiten zur äußerlichen Anwendung empfohlen, kann aber auch getrocknet als Tee getrunken werden. Dies soll bei Blasen- und Nierenbeschwerden hilfreich sein.

Sumpfdotterblume - *Caltha palustris*



Die Sumpfdotterblume, die bei uns auch als Butterblume bezeichnet wird, blüht von April bis Mai und ist spezialisiert auf grundwasserfeuchte Standorte. Folglich gedeiht sie auf Sumpfwiesen, an Teich-, und Flussufern und in Auenwäldern.

Die Pflanze ist schwach giftig und nicht für den Verzehr geeignet. Früher wurde sie gegen Hauterkrankungen eingesetzt, heute hat sie allerdings keine medizinische Verwendung mehr.

Kriechender Hahnenfuß - *Ranunculus repens*



Der Kriechende Hahnenfuß ist vom Tal bis auf Höhen von 2100 Meter nahezu überall anzutreffen. Er verbreitet sich vor allem durch oberirdisch „kriechende“ Ausläufer, die sich schnell bewurzeln und sofort neue Blüten treiben.

Zwar ist er nicht so giftig wie der scharfe Hahnenfuß, dennoch ist er bei unseren heimischen Bauern nicht sehr beliebt, da er die Qualität des Futters für die Rinder mindert.

Alpen-Aurikel - *Primula auricula*



Das Alpen-Aurikel ist eine der schönsten Zierden unserer Bergwelt. Es erreicht Wuchshöhen von bis zu 25 cm und ist somit die größte alpine Primelart. Das Alpen-Aurikel erblüht von April bis Juni sowohl in Tal- als auch in Höhenlagen in Felsspalten oder auf Schutt und feuchtem Grasland.

Die dickfleischigen Blätter sollen gegen Husten lindernd wirken.

Gelber Enzian - *Gentiana lutea*



Der geschützte Gelbe Enzian kann auf unseren Bergwiesen eine Wuchshöhe von bis zu 150 cm erreichen. Im Gegensatz zu den wechselständig angeordneten Blättern des giftigen Weißen Germers sind die Laubblätter des Gelben Enzians kreuzgegenständig angeordnet.

Früher wurde er als vielseitige Heilpflanze genutzt. Heute werden die Wurzeln, die reich an Bitterstoffen sind, zur Herstellung von Schnaps verwendet. In Bayern ist der „Enzian“ ein beliebter Schnaps, dem verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkungen zugesprochen werden.

Europäische Trollblume - *Trollius europaeus*



Von Mai bis Juli können die leuchtendgelben, kugelförmigen Blüten der Europäischen Trollblume auf Feuchtwiesen oder an Bachufern unserer Region bewundert werden.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Vitamin C wurde die leicht giftige Pflanze früher als Heilmittel gegen Skorbut eingesetzt, heute gibt es allerdings weitaus bessere Präparate für Vitaminmangelerkrankungen.

Huflattich - *Tussilago farfara*



Egal ob Kiesbett oder Wiesenrand, der Huflattich wächst nahezu überall und blüht von März bis April. Somit stellt er als Frühblüher eine der ersten Nahrungsquellen für Bienen und andere Insekten dar.

Wegen seiner entzündungshemmenden Inhaltsstoffen kann er bei Hautunreinheiten oder kleinen Schürfwunden eingesetzt werden. In der Medizin wird er gegen Husten, Atembeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Krämpfe und Entzündungen verwendet. So ist ein selbstgemachter Huflattich-Sirup ein probates Mittel bei Husten.

Löwenzahn – *Taraxacum officinale*



Der Löwenzahn blüht von April bis Juni und erreicht eine Höhe von 10-30 cm. Er wächst auf nahezu jedem Boden und wird aufgrund seines häufigen Vorkommens oft als Unkraut angesehen.

Dabei lieben nicht nur Kaninchen die schmackhaften Blätter des Löwenzahns, auch wir können diese im Salat genießen. Außerdem wirkt Löwenzahn lindernd bei Nieren- und Leberleiden.

Gelbe Spargelerbse - *Lotus maritimus*



Die Gelbe Spargelerbse blüht von Mai bis Juli auf mineralsalzreichen Böden. In Deutschland kommt sie eher selten vor und gilt daher als gefährdet.

Aufgrund ihrer Blütenform ist ihr Nektar nur solchen Insekten zugänglich, die einen mindestens 12 mm langen Rüssel besitzen.

Zottiger Klappertopf - *Rhinanthus alectorolophus*



Die Blütezeit des Zottigen Klappertopfs reicht von Mai bis September. Aufgrund der Form der Blüte gelangen nur langrüsselige Bienen, Hummeln oder Schmetterlinge an den süßen Nektar.

Der Zottige Klappertopf ist ein Halbparasit: er ist zu einer eingeschränkten Photosynthese fähig, bezieht aber ergänzend Wasser und Nährstoffe aus den Wurzeln benachbarter Süßgräser und krautiger Pflanzen. Die Bezeichnung Klappertopf kommt von den reifen Früchten, in denen die Samen laut klappern, wenn man sie schüttelt.

Gelber Frauenschuh – *Cypripedium calceolus*



Der Gelbe Frauenschuh ist eine der prächtigsten wildwachsenden Orchideenarten Europas und ist hauptsächlich in Wäldern oder an buschigen Berghängen anzutreffen. Die Blütezeit beginnt Mitte Mai und dauert bis Ende Juni an. Der gelbe bauchige „Schuh“ der Blüte kann eine Länge von bis zu 8 cm erreichen, somit zählt die Blüte zu den größten unserer Flora. Bei guten Bedingungen kann eine Pflanze sogar zwei Blüten ausbilden. Er kommt jedoch nur sehr selten vor, ist streng geschützt und darf unter keinen Umständen gepflückt werden!

Steinröschen – *Daphne striata*



Das Steinröschen, oft auch Gestreifter Seidelbast genannt, blüht von Mai bis Juli und wird 5-40 cm groß. Es kommt auf kalkreichen und feuchten Böden, steinigen Weiden oder Felsschutt in Höhenlagen von 1000 bis 2800 Metern vor.

Trotz der starken Giftigkeit der Pflanze verbreiten die rosafarbenen Blüten einen seltenen, aber angenehmen, süßlichen Duft.

Kuckucks-Lichtnelke – *Silene flos-cuculi*



Mit der Rückkehr des Kuckucks Anfang Mai beginnt auch die Blütezeit der Kuckucks-Lichtnelke. Sie gedeiht auf feuchten, mineralsalzarmen Wiesen in Höhenlagen von bis zu 1700 Metern. Hier vermehrt sie sich nach einer Bestäubung durch Schmetterlinge oder langrüsselige Bienen durch Aussaat.

Schlangen-Wiesenknöterich – *Bistorta officinalis*



Der Schlangen-Wiesenknöterich blüht von Mai bis Juli auf feuchten Humusböden.

Frisch ist der Schlangen-Wiesenknöterich ein wertvolles Viehfutter; er wird jedoch im Heu wertlos, weil die Blätter zerbröseln. Eine weitere Verwendung findet er im Salat, als Wildgemüse oder Spinat.

Gewöhnliche Pestwurz – *Petasites hybridus*



Bereits im März erblüht die Gewöhnliche Pestwurz, bevorzugt in der Nähe von Bach- der Flussufern.

Ihren Namen verdankt die Pflanze dem Umstand, dass man im Mittelalter die Pest mit dem unangenehmen Geruch ihrer ätherischen Öle vertreiben wollte – der Erfolg darf angezweifelt werden. Als Heilpflanze ist die Pestwurz ein wahrer Allrounder, sie hilft bei Allergien, wirkt krampflösend und soll Migräne vorbeugen. Da die Pflanze aber krebserregende und für die Leber toxische Substanzen enthält, dürfen hier nur Fertigpräparate eingenommen werden.

Roter Fingerhut – *Digitalis purpurea*



Der Rote Fingerhut blüht von Juni bis August. Zu finden ist er auf Kahlschlägen, an Wegrändern und in Bergwäldern. Auf Lichtungen sind oft große Bestände zu finden. Mancherorts existieren auch Exemplare mit weißen Blüten.

Alle Pflanzenteile sind aufgrund der darin enthaltenen Digitalis-Glykoside hochgiftig. So kann der Verzehr von zwei Fingerhutblättern tödlich enden. Der Fingerhut ist aber auch eine Heilpflanze: Die aus den Blättern gewonnenen Herzglykoside können für die Behandlung einer Herzinsuffizienz und von Herzrhythmusstörungen eingesetzt werden.

Rostblättrige Alpenrose – *Rhododendron ferrugineum*



Die Rostblättrige Alpenrose wird bei uns auch Almrose genannt und gedeiht als Unterholz in lichten Wäldern in Höhenlagen von 1500 bis 2800 Metern. Im Winter würde die Rostblättrige Alpenrose ohne eine Schneedecke erfrieren.

Alle Teile der Pflanze sind für den Menschen, aber auch für Rinder oder Ziegen, stark giftig: So kann bereits ein Blütenblatt Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Verlangsamung der Herzfrequenz und schließlich Tod durch Atemstillstand hervorrufen.

Bewimperte Alpenrose – *Rhododendron hirsutum*



Die bewimperte Alpenrose oder die Almrose, wie sie bei uns genannt wird, genießt bei den Einheimischen ein hohes Ansehen, da sie äußerst selten ist. Man ist deshalb sehr stolz, wenn man eine solche Pflanze findet und sie bei Feiertagen auf den Hut stecken kann. Da die Pflanze stark giftig ist, ist hier aber Vorsicht geboten. Die Almrose findet man meist in Geröllfeldern sowie Föhren- und Latschenwäldern. In den Höhenlagen zwischen 600 und 2500 Metern fühlt sie sich am wohlsten.

Echte Tollkirsche – *Atropa belladonna*



Die Tollkirsche gedeiht von Juni bis Oktober auf Waldlichtungen, Kahlschlägen und an Wegrändern. Ihre schwarzen kirschgroßen Früchte sind aufgrund der enthaltenen Alkaloide sehr giftig. Der Verzehr von drei bis vier Beeren kann für Kinder tödliche Folgen haben. Aus der Pflanze kann der Wirkstoff Atropin gewonnen werden. Dieser wurde früher bei Frauen zur Pupillenerweiterung eingesetzt, da die weit geöffneten Pupillen als besonderes schön empfunden wurden. Heute wird Atropin bei Augenoperationen, der Behandlung von Herzrhythmusstörungen und kolikartigen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt.

Wald-Storchschnabel – *Geranium sylvaticum*



Der Wald-Storchschnabel erreicht eine Wuchshöhe von 30-70 cm und blüht von Mai bis Juni. Er wächst bevorzugt auf Wiesen, an Wald-rändern, aber auch in Hecken, sowie an Bach- und Flussufern und kann dabei in Höhen von bis zu 2000 Metern aufsteigen.

Seit dem 17. Jahrhundert wird der Wald-Storchschnabel kultiviert und in typischen Natur- und Bauerngärten unserer Region angepflanzt.

Stängelloses Leimkraut – *Silene acaulis*



Das giftige Stängellose Leimkraut bevorzugt sonnige, steinige Weiden und Felsen in Höhenlagen von 1500 bis 3000 Metern. Dort wächst es in etwa 3 cm hohen, dichten Polstern. Auf diesen scheinen die violetten Blüten von Mai bis Juni „stängellos“ direkt aufzusitzen. Durch diesen gedrungenen Wuchs erzeugt das Leimkraut im Polster ein eigenes Mikroklima und ist daher gut an die extremen Verhältnisse angepasst.

Mehl-Primel – *Primula farinosa*



Die Mehlprimel ist die häufigste der alpinen Primelarten und als solche in unserer Region relativ weit verbreitet. Dennoch ist die Pflanze in Bayern als „gefährdet“ eingestuft und somit streng geschützt. Die Blütezeit reicht von Mai bis Juli. Die violette Farbe der Blüten lockt vor allem Tagfalter an, der gelbe Ring am Blüteneingang weist den langrüsseligen Bestäubern zusätzlich den Weg zum Nektar.

Auf Unterseite der Laubblätter ist ein weißer, mehliger Belag zu finden, den die Pflanze selbst produziert. Diesem verdankt die Mehlprimel auch ihren Namen.

Gewöhnliches Leberblümchen – *Hepatica nobilis*



Mit einer Blütezeit von März bis April gehört das Gewöhnliche Leberblümchen zu den Frühblühern und ist somit ein wichtiger Pollenlieferant für Bienen, Käfer und Schwebfliegen.

Das Leberblümchen ist „besonders geschützt“ und darf weder gepflückt noch ausgegraben werden. Während die für den Menschen giftige Pflanze in der Schulmedizin heute keine Verwendung mehr hat, wird sie in der Homöopathie bei Leberstauungen und bei chronischer Bronchitis eingesetzt.

Deutscher Fransenenzian – *Gentianella germanica*



Die Blütezeit des geschützten Deutschen Fransenenzians beginnt im Mai und dauert bis Oktober an. Nur Schmetterlinge und langrüsselige Bienen erreichen den energiereichen Nektar am Grund der violetten Blüten.

Vor allem auf beweideten Flächen tritt der Deutsche Fransenenzian in großen Beständen auf, da er aufgrund seines bitteren Geschmacks von Weidetieren wie Schafen oder Rindern gemieden werden. Zudem keimen die Pflanzen auf offenen Böden, die durch die Tritte der Weidetiere entstehen.

Rundblättrige Glockenblume – *Campanula rotundifolia*



Die Rundblättrige Glockenblume blüht mit ihren nickenden Blütenköpfen im Zeitraum von Juni bis September und erreicht eine Höhe von 15-50 cm. Als „Magerkeitszeiger“ wächst sie auf mineralsalzarmen Böden wie Magerwiesen, Weiderasen, Waldsäumen, aber auch an felsigen Standorten. Aufgrund ihrer tiefen Wurzeln (bis zu 120 cm) ist sie auch auf sehr trockenen Böden lebensfähig.

Knäuel-Glockenblume – *Campanula glomerata*



Die Blütezeit der Knäuel-Glockenblume beginnt im Juni und reicht in den September hinein. Dabei bilden bis zu 20 Blüten einen „Knäuel“ am Ende der Sprossachse. Sie besiedelt Halbtrocken- und Trockenrasen in halbsonniger Lage in Höhen von bis zu 1700 Metern.

Die Blätter verfügen über ein mildes Aroma mit angenehmer Süße und können roh oder gekocht verzehrt werden. Die Blüten sind eine attraktive Dekoration für einen Sommersalat.

Alpen-Distel – *Carduus defloratus*



Von Juni bis August blüht die Alpen-Distel, die auch Berg-Distel genannt werden kann, in Höhenlagen von bis zu 2000 Metern. Hier ist sie häufig auf steinigen Rasen, Schutt- und Felsfluren anzutreffen.

Skabiosen-Flockenblume – *Centaurea scabiosa*



Im Hochsommer erblüht die Skabiosen-Flockenblume an Wegrändern, trockenen Wiesen und Bergwiesen in Höhenlagen von bis zu 2000 Metern.

Der Futterwert der Skabiosen-Flockenblume für Nutztiere ist eher mäßig, für zahlreiche Bienen- und Schmetterlingsarten stellt sie aber eine unverzichtbare Nahrungsquelle dar. Früher wurde aus ihren Wurzeln eine Salbe hergestellt, die bei Hautinfektionen und Flechten Linderung verschaffen sollte.

Wiesen-Witwenblume – *Knautia arvensis*



Die Wiesen-Witwenblume ist von Juli bis August ein verlässlicher Nektarlieferant für Bienen und Schmetterlinge.

Sie lindert als Tinktur oder Tee Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Mit ihren hübschen essbaren Blüten können beispielsweise Salate dekoriert werden.

Herbst-Zeitlose – *Colchicum autumnale*



Von Ende August bis November sind viele unserer feuchten Bergwiesen mit den violetten Blüten der Herbst-Zeitlosen bedeckt.

Medizinisch kann die Pflanze zur Linderung von akuten Gichtanfällen eingesetzt werden. Da alle Pflanzenteile das stark giftige Alkaloid Colchicin enthalten, ist die Herbst-Zeitlose jedoch auf keinen Fall zur Selbstbehandlung geeignet! Immer wieder kommt es zu Vergiftungsfällen, da die ihre Laubblätter denen des Bärlauchs ähneln. Dabei treten Schluckbeschwerden, Erbrechen und heftige Durchfälle auf. Je nach Dosis kann der Tod durch Atemlähmung erfolgen.

Frühblühender Thymian – *Thymus praecox*



Der Frühblühende Thymian blüht von Mai bis Juli und steigt in Höhenlagen von bis zu 1500 Metern auf. Hier besiedelt er Trockenrasen oder Felsfugen und verbreitet mit seinen stark duftenden Blättern und Blüten ein angenehm mediterranes Aroma.

Seine Blätter werden als Gewürz verwendet, außerdem wirkt das in den Blättern enthaltene Öl stark antiseptisch, desodorierend und desinfizierend.

Dreizähniges Knabenkraut – *Neotinea tridentata*



Das geschützte Dreizählige Knabenkraut ist eine von rund 60 wilden Orchideenarten, die in Deutschland beheimatet sind. Es bevorzugt kalkhaltige und sonnige Standorte. Die Blütezeit des Dreizähligen Knabenkrauts erstreckt sich durch den Mai hindurch. Der ährige Blütenstand trägt zwischen 20 und 50 Einzelblüten, die farblich zwischen weiß, rosa, hellrot und sogar purpurrot variieren. Außerdem finden sich auf den Blüten zahlreiche dunkelrote Punkte.

Frühlings-Enzian - *Gentiana verna*



Der Frühlings-Enzian blüht von März bis August, kann aber in warmen Jahren im Herbst ein zweites Mal erblühen.

Da sein kantiger Stängel die Menschen einst an Holznägel des Schusterhandwerks erinnerte, wird er bei uns auch „Schuasternagerl“ genannt. Der Nektar in der Blüte ist nur für Tagfalter mit langem Rüssel zu erreichen.

Rundblättriger Enzian – *Gentiana orbicularis*



Der Rundblättrige Enzian ist von Juli bis September in den Hochlagen unserer Berge anzutreffen. Er ist leicht mit dem Frühlings-Enzian zu verwechseln. Als Unterscheidungskriterium dienen die Grundblätter: diese erreichen beim Frühlings-Enzian eine Länge von 10–30 mm und sind von lanzettlich, spitzer Form, während sie beim Rundblättrigen Enzian nur 5-10 mm lang werden und eiförmig sind.

Schwalbenwurz-Enzian – *Gentiana asclepiadea*



Der Schwalbenwurz-Enzian blüht von Juli bis Oktober und wird aufgrund seiner späten Blütezeit auch Herbst-Enzian genannt. Als typische Gebirgspflanze der Alpen ist er in Höhen von bis zu 2200 Metern vorzufinden.

Früher schrieb man der Pflanze Heilkraft gegen die Tollwut, eine nach heutigem Ermessen unheilbare Infektionskrankheit, zu.

Stängelloser Silikat-Enzian - *Gentiana acaulis*



Der Stängellose Silikat-Enzian blüht von Mai bis August vorwiegend in Höhenlagen wie zum Beispiel in der Zugspitzregion. Charakteristisch sind die fünf olivgrünen Flecken am Schlund der azurblauen Blütenglocke, durch die er eindeutig vom Stängellosen Kalk-Enzian unterschieden werden kann. Problematisch wirkt sich eine ganzflächige Verwendung von Dünger auf diese geschützte Enzianart aus – sie lässt ganze Bestände verschwinden.

Kugelige Teufelskralle – *Phyteuma orbiculare*



Die kugelige Teufelskralle wächst von Mai bis Juli und erreicht eine Wuchshöhe von 50 cm. Die kalkliebende Pflanze ist häufig auf mineralstoffarmen Magerrasen oder Moorwiesen in Höhen von bis zu 2400 Metern anzutreffen.

Ihren Namen besitzt sie aufgrund ihres markanten Aussehens.

Herzblättrige Kugelblume – *Globularia cordifolia*



Die Herzblättrige Kugelblume bevorzugt als Standort felsdurchsetzte Rasen, sonnige, steinige Hänge oder Felsspalten in Höhen von bis zu 2000 Metern. Dort bildet sie durch ihren flachen, kriechenden Wuchs immergrüne Teppiche. Die Blütezeit der geschützten Pflanze reicht von Juni bis Juli.

Voralpen-Kreuzblümchen - *Polygala alpestris*



Das Voralpen-Kreuzblümchen ist aufgrund seiner kurzen Blütezeit von Juni bis Juli nur sehr selten zu finden. Es erreicht eine Wuchshöhe von 5-15 cm und bevorzugt sonnige, aber dennoch kühle Standorte. In unseren Bergen steigt es bis zu einer Höhenlage von 2100 Metern auf.

Kleine Braunelle – *Prunella vulgaris*



Die Kleine Braunelle blüht von Mai bis Oktober neben Waldwegen, auf lehmigen Wiesen, Brachflächen und Halbtrockenrasen.

Das Wildkraut ist essbar und kann in der Küche für viele Speisen und Zwecke verwendet werden. In der Vergangenheit war die Kleine Braunelle ein bekanntes Heilkraut gegen Diphtherie, wird heute in der Medizin allerdings kaum noch verwendet. Die in den Blättern enthaltene Rosmarinsäure kann jedoch einen Sonnenbrand vorbeugen und ist in Gesichtscremes zu finden.

Kriechender Günsel - *Ajuga reptans*



Der Kriechende Günsel erblüht von Mai bis August hauptsächlich auf humusreichen Wiesen, ist aber auch im Wald anzutreffen.

In getrockneter Form gilt er als Heilpflanze und soll gegen Rheuma, Magengeschwüre, Angina und Durchfall helfen. Äußerlich angewendet hilft der Kriechende Günsel gegen Hautentzündungen, Hämorrhoiden und Schleimhautentzündungen. Zusätzlich ist er eine hübsche Salatdekoration.

Blauer Eisenhut - *Aconitum napellus*



Der Blaue Eisenhut blüht von Juni bis August. Er beeindruckt nicht nur durch seine hübschen Blüten und seiner erstaunlichen Wuchshöhe von bis zu 200 cm: Er ist die giftigste Pflanze in Europa. Die in allen Pflanzenteilen enthaltenen Alkaloide können über die Schleimhäute aufgenommen werden und führen zu Vergiftungserscheinungen. Werden Pflanzenteile verschluckt, sind meist Atemstillstand und Herzversagen die Folge.

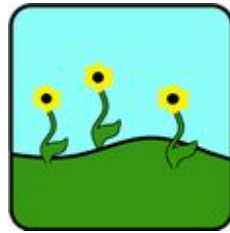
Piktogramme:



selten



häufig



sehr häufig



gefährdet/
geschützt



essbar



medizinisch
wirksam



giftig



regionales
Brauchtum

***Bei Aufnahme von Teilen giftiger Pflanzen sollte
der Giftnotruf Bayern (Tel.: 089/19249)
und ein Arzt konsultiert werden!***

Impressum:

Diese Broschüre entstand in Kooperation zwischen der Zugspitz Region GmbH und dem P-Seminar „der botanische Wanderweg“ des Werdenfels-Gymnasiums.

Zugspitz Region GmbH
Burgstraße 15
82467 Garmisch-Partenkirchen

Werdenfels-Gymnasium
Wettersteinstraße 30
82467 Garmisch-Partenkirchen

