

## Botanische Frühlingsexkursion des NVR

8. Mai 2021. 09.00-12.00h

Unter der fachkundigen Leitung der Botanikerin Christine Bühler aus Magden führte der Natur- und Vogelschutz Rheinfelden (NVR) eine botanische Exkursion im Steppberger Wald durch. An Beispielen von fast 50 Pflanzenarten erfuhren die Teilnehmenden von allerlei Heilwirkungen dieser Pflanzen und bekamen einen Eindruck davon, wie vielfältig die Apotheke aus der Natur ist. Dieses Wissen wurde früher von Generation zu Generation weitergegeben und es ist gerade aktuell von grosser Bedeutung, dass diese Informationen auch weiterhin bekannt bleiben.

Die Wildkräuter mit «Scharfstoffen», zu denen Bärlauch, Knoblauchschorle, aber auch Waldschaumkraut und Zwiebeln gehören, sind in der Lage, im menschlichen Körper Giftstoffe zu lösen. Eine weitere Gruppe von Wildkräutern, beispielsweise Löwenzahn, echte Nelkenwurz oder Schafgarbe können diese frei gesetzten Gifte durch die darin enthaltenen Gerb- oder Bitterstoffe binden. Die dritte Gruppe mit so genannten «Seifenstoffen» helfen, diese Stoffe auszuscheiden. Dazu gehören Lindenblüten, Brennnessel, schwarzer Holunder oder Gänseblümchen.

Diese Fülle von Informationen wurde aufgelockert durch von Christine Bühler vorbereitete Wildkräuter-Häppchen. Die Gäste kamen so in den Genuss von feinen Brennnessel-Chips, Wildkräuter-Pralinés und Bärlauchgebäck.

Neben den interessanten Details über Heilwirkungen der Wildkräuter zeigte Christine Bühler den Teilnehmenden aber auch viele weitere Pflanzen und damit die grosse Biodiversität in unseren Wäldern. Diese wird leider zunehmend bedroht durch eingeführte Arten wie das drüsige Springkraut oder die beiden vorkommenden Knötericharten. Der NVR hat seit längerer Zeit das Augenmerk auf diesen Neophyten und versucht an den freiwilligen Helfereinsätzen mindestens lokal deren Ausbreitung zu hemmen.

[www.nv-rheinfelden.ch](http://www.nv-rheinfelden.ch)



Interessierte Zuhörer vor der Kräuter-Ausstellung



Christine Bühler kann viel Spannendes erzählen und Zusammenhänge aufzeigen



und Ihre Apéro-Häppchen mit Blumen und Kräutern haben es in sich!



Am Lärchenweg trafen wir neben vielen Kräutern auch eine Blindschleiche an

Text: C. Vaterlaus  
Bilder: M. Thüer