

# DOLDENGEWÄCHSE

Wissenswertes von Oecotrophologin Christa Bastgen,  
illustriert von Kirsten Rust

**D**ie Herbstsonne steht tief und ich bin fasziniert von ihrem Strahlen und der Magie, die aus dem Spiel von Licht, Wind und kunterbuntem Laub entsteht.

Ich liebe diese Zeit der Fülle mit ihren Farben und Gerüchen und der ihr innewohnenden Vergänglichkeit. Die absterbenden Pflanzen speichern ihre Lebensenergie in den Wurzeln, Samen und Früchten, um im ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen im Frühling wieder neu daraus hervorzugehen.

In der Landschaft werden nun überall die grazilen Skelette der Doldengewächse sichtbar, manche noch schwer mit Samen behangen und schon bald glitzernd mit Raureif überzogen.

Als ich vor einiger Zeit unter einer Angelika (Engelwurz) saß und darüber sprach, dass Doldengewächse in jede Landschaft gehören, ließ der Wind ihre reifen Samen auf mich herab rieseln.

Ich erinnerte mich an einen warmen, sonnigen Spätsommertag, an dem ich bei der Ernte der Samen für die Destillation des ätherischen Öls dabei war. Wir schnitten ein Feld mit bis zu zwei Meter hohen Pflanzen. Ihre kugeligen Schirme ragten hoch in den Himmel und waren wie ein Dach über uns. Die Luft war erfüllt von optimistischer Lebensfreude und der Destillateur erklärte uns, dass dies eine der Hauptwirkungen des Samenöls sei, neben der Steigerung eines positiven Blicks auf die Welt.

Er führte uns zu einem Acker mit den diesjährig gekeimten Blattrosetten, aus denen dann im nächsten Frühling Blütenstängel und -stände wachsen, die nach der Samenbildung absterben. Er zeigte uns eine Wurzel, die für die Standfestigkeit dieser großen Pflanze sorgt. Die Wurzeln von diesem Acker werden in den nächsten Tagen geerntet, um daraus ätherisches Öl herzustellen, ein zweiter Acker bleibt über den Winter stehen, damit sich im nächsten Jahr Blüten und Samen entwickeln können. Die Wirkung des Wurzelöls wird als beruhigend, stärkend und stabilisierend beschrieben.

Die Familie der Doldengewächse (Apiaceae) wird aufgrund ihrer Blütenform auch Schirmträger (Umbelliferae: umbella = der Schirm, ferre = tragen) genannt. Sie gehören über-

wiegend zu den zweijährigen Pflanzen und sind in Bestimmungsbüchern oft mit diesem Symbol ☉ gekennzeichnet.

Ätherische Öle verleihen den meisten Doldengewächsen einen aromatischen Geruch. In der Volksheilkunde werden sie typischerweise gegen Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden, als auch bei Atemwegsbeschwerden eingesetzt.

Weiterer typischer Inhaltsstoff sind Furanocumarine. Diese können bei Sonnenschein Hautreaktionen – „Wiesendermatitis“ auslösen. Am bekanntesten ist hier der Riesen-Bärenklau (Herkulesstaude). Je nach Empfindlichkeit der Haut und Sonneneinstrahlung können durch Berührung mit dem Saft der Pflanze Hautschädigungen wie bei einer Verbrennung auftreten.

**Wildpflanzen** wie Giersch, Wiesenbärenklau, Angelika und Meisterwurz gehören zu dieser Pflanzenfamilie und können wie Spinat als Gemüse oder roh im Salat gegessen werden.

**Doldengewächse verwendet man in der Volksheilkunde bei Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden und Atemwegsproblemen.**

Einige starke **Giftpflanzen** wie Wasserschierling, Gefleckter Schierling, Taumel Kälberkropf und Hundspetersilie enthalten Alkaloide und fördern eine gute Artenkenntnis, um

sich vor der Verwechslung mit Giftpflanzen zu schützen. Der gefleckte Schierling (*Conium maculatum*) ist geschichtlich in Form des „Schierlingsbechers“ für die Hinrichtung des Sokrates bekannt. Eine aufsteigende Lähmung des Zentralnervensystems unter vollem Bewusstsein ist charakteristisch für eine schwere Vergiftung. Die Lähmungen beginnen an den Füßen und setzen sich über die Beine, den Rumpf auf die Arme fort. Der Tod tritt nach 0,5 - 6 Stunden durch eine zentrale Atemlähmung ein.

Paracelsus schreibt: „ALLE DINGE SIND GIFT UND NICHTS IST OHNE GIFT; ALLEIN DIE DOSIS MACHT, DASS EIN DING KEIN GIFT IST.“

Passend dosiert findet *Conium maculatum* in der Homöopathie Anwendung bei Schwäche, Müdigkeit und Schwindel.

Als **Kulturpflanzen** bereichern die Doldengewächse sehr vielschichtig unseren Speiseplan. Nach der Aussaat im Frühling erfreuen wir uns schon bald am frischen Grün von Petersilie, Dill, Kerbel, Liebstöckel und Koriander. Staudensellerie und Fenchel folgen für Salat oder Gemüse. Im ersten Jahr speichern die Pflanzen ihre Energie in den Wurzeln. Möhren,



*Daucus carota*

pro 100 gr.	Petersilie	Giersch	Fenchel-Knolle	Möhre	Fenchel-Samen
Kalorien	36	39	24	39	375
Fett	0,4 g	0,4 g	0,3 g	0,18 g	14,90 g
Eiweiß	4,4 g	8,4 g	2,4 g	0,84 g	15,80 g
Kohlenhydrate	7,4 g	0,5 g	2,8 g	6,80 g	36,60 g
Wasser	81,1 g	86,0 g	92,4 g	88,00 g	9,75 g
Ballaststoffe	4,3 g	0 g	3,1 g	3,06 g	15,70 g
Kalium	1000 mg	585 mg	414 mg	355 mg	1694 mg

Foto: Angelika Samendolde © Christa Bastgen

Pastinaken, Petersilienwurzeln und Sellerie bereichern unseren Speiseplan als regionale Lagergemüse über den ganzen Winter. Im zweiten Jahr, nachdem die Pflanze geblüht hat, erfolgt die Ernte der Samen. Anis, Fenchel und Kümmel finden Anwendung in Tees, Lakritz und als Gewürz in vielen Speisen.

4-Säfte-Lehre zu verstehen). Die Anwendung der Bitterpflanzen führt dazu, dass die Säfte wieder ins Gleichgewicht kommen und gleichzeitig der Hunger auf Süßes weniger wird. Die Erfahrung aus 50 Jahren Forschung hat Bertrand Heidelberger in seinem Buch: Das Sieben Kräuter Erbe hinterlassen.

Die Tabelle gibt einen Überblick über den Nährstoffgehalt in den verschiedenen Erntestadien. So sind die Wurzeln Energiespeicher für die Überwinterung der Pflanze und die Samen enthalten alle wichtigen Inhaltstoffe zur Fortpflanzung, nach dem Absterben der Pflanze.



Und da die Doldengewächse allesamt einen hohen ökologischen Wert haben, sind sie auch für die Landschaft heilsam.

Bertrand Heidelberger, Sachkundiger in Naturheilkunde, entwickelte eine **Bitterstoffkur** mit 7 Kräutern, bestehend aus den 4 Doldengewächsen Fenchel-samen, Anissamen, Kümmelsamen, Bibernelnwurzel und 3 weiteren Bitterstoffpflanzen: Wermut, Wacholderbeeren und Schafgarbe. Er litt selbst an „unheilbaren“ Krankheiten und da ihm kein Arzt helfen konnte, begann er zu forschen und fand heraus, dass zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf und eine ungesunde Ernährung den Stoffwechsel verlangsamen und zu einer Schwächung des Immunsystems führen, was zur Verschleimung des Körpers führt (Verschleimung ist hier im Sinne der Humoralpathologie oder

In Kirstens Zeichnung und Beschreibung sind viele Details zu entdecken. **Wilde Möhre *Daucus carota*** ist wahrscheinlich die Stammform der Kultur-Möhre. Die filigrane, gefiederte Schönheit ist eine der häufigsten Blumen am Wegesrand. Inmitten der vielen kleinen weißen Teilblüten, aus der die Dolde besteht, wächst häufig eine dunkle Blüte. Es wird ihr nachgesagt, dass sie damit den Insekten vortäuscht, sie habe bereits Besuch von einem Insekt und biete folglich reichlich Nahrung. Ich glaube, das hat sie gar nicht nötig! Tatsächlich ist sie eine gute Insektenweide für Wildbienen, Käfer, Fliegen, Wanzen und die Raupen des Schwalbenschwanzes, einer der beeindruckendsten Tagfalter Mitteleuropas. Das ist nur einer von vielen Gründen sie nicht abzumähen oder ihr einen Platz im Garten zu schenken.

#### PROMOTION

**Die Autorinnen** Christa Bastgen und Kirsten Rust arbeiten gemeinsam an einem Buch, das sich mit Ernährung, heimischen Gemüsen und Wildkräutern, dem Kochen, der Bedeutung der Regionalität und heimischen Saatgütern u.v.m. beschäftigt. Meile bewegt hat 2022 je Ausgabe einen Artikel daraus vorgestellt.

#### Christa Bastgen



Mitgründerin der Wildnisschule Teutoburger Wald (1996), des Wildnisschulennetzwerk W.I.N.D. (1997), des Waldkindergartens Halle Westf. 2003 und Buchautorin. In der Wildnisschule ist sie Seminarleiterin, Köchin und leitet die Verwaltung. An der Fachhochschule Münster begleitet sie als externe Dozentin Seminare im Bereich Ernährungs- und Verbraucherbildung.

#### Kirsten Rust



Potentialentfaltungskoach nach Gerald Hüther und Personal Coach, Psychologische Beraterin, QRC-Standards. Wildnispädagogin und -mentorin i. A. Natur- und Wildnisschule Teutoburger Wald, Tierpsychologie, Tierverhalten und Tierverhaltenstherapeutin, Dipl. Grafik-Designerin und im Herzen immer noch mit dem ersten Beruf als Staudengärtnerin verbunden.