

Aus Liebe zur Natur.

NATURZYT

Nr. 11 | Dezember 15 – Februar 16 | CHF 7.90



Natur erfahren

Gefiederter Förster

Natur bewahren

Nieswurz – der Frühlingsbote

Natur erleben

Schottland – Natur pur

Natur erleben
**Der stille Zauber der
Winterlandschaft**

Natur erfahren
**Die Stechpalme – gesunder
Weihnachtsschmuck**

Natur erleben
**Freiheit
auf dem Grat**

04



9 772296 1 285003



Claudias naturnaher Garten

Nieswurz – stinkend oder schwarz

Liebe garten- und naturbegeisterte Leserinnen und Leser, wenn Sie diese NATURZYT-Ausgabe in Ihren Händen halten, dauert es nicht mehr lange, bis die ersten Helleborus-Pflanzen etwas Farbe in den doch relativ trostlosen und meist schneelosen Garten bringen und die Vorfreude auf den Frühling uns kitzelt.

HELLEBORUS FOETIDUS – STINKENDE NIESWURZ

Helleborus foetidus ist eine einheimische Pflanze und gehört in die Familie der Hahnenfussgewächse wie Akelei, Buschwindröschen oder Dotterblume. Ihr natürliches Verbreitungsgebiet in der Schweiz ist der Jura, das westliche Mittelland und das Wallis sowie die Alpennordseite. Wie viele Vertreter dieser Familie enthält auch die Nieswurz giftige Alkaloide. Helleborus, der lateinische Gattungsname weist bereits darauf hin. Das Wort setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern «helein = töten» und «bora = Speise» und gibt somit zu verstehen, dass es sinnvoller ist, diese Pflanzen nicht zu verzehren. Der deutsche Name «Nieswurz» gibt einen Hinweis auf die Verwendung als Niespulver und «stinkend» auf den streng würzigen Geruch beim Berühren oder Verreiben ihrer Laubblätter. Diese Eigenschaften sollten Sie jedoch auf keinen Fall abhalten, diese Pflanze in den Garten zu holen. Sie wird ca. 30 bis 60 cm hoch, blüht früh von Februar/März bis Mai und wächst gerne auf relativ trockenen, halbschattigen Standorten vor Gebüsch oder in lichten Wäldern. Wählen Sie im Garten einen Platz, der von der Winter- oder Frühjahrssonne bevorzugt erwärmt wird.

Nach dem Pflanzen sorgen die Ameisen zuverlässig für die Verbreitung der Samen. Die Samen besitzen ein

Anhängsel, in dem sich Fruktose, Glukose, Vitamin C und Fette befinden, alles Köstlichkeiten für die Ameisen. Sie packen also die Samen und transportieren sie in ihre Nester, wo sie das Anhängsel vom Samen trennen. Das Anhängsel behalten sie, und den eigentlichen Samen bringen sie wieder aus dem Nest heraus. So erstaunt es nicht, dass die jungen Pflänzchen oft an völlig unerwarteten Orten zu wachsen anfangen.

Die Pflanze ist aufgrund ihrer frühen Blütezeit eine wichtige Nahrungsquelle für alle so zeitig im Jahr fliegenden Insekten. Die Bestäubung der Nieswurz erfolgt durch die Bienen. Während der Blütezeit wird der Nektar in den Blüten durch Hefekulturen zersetzt. Dadurch erwärmt sich die Temperatur im Innern der Blüten um ca. 6 Grad Celsius gegenüber der Aussentemperatur. Dieser Effekt ist mit ein Grund, warum die Hummeln diese Blüten so gerne besuchen.

HELLEBORUS NIGER – CHRISTROSE, SCHNEEROSE ODER WEIHNACHTSROSE

Helleborus niger gehört natürlich auch in die Familie der Hahnenfussgewächse und ist ebenfalls einheimisch. Die Bezeichnung «niger» (schwarz) bezieht sich auf ihr schwarzes Rhizom und ihre schwarzen Wurzeln. Der deutsche Namen «Schneerose» ist ein Hinweis auf ihre frühe Blütezeit und «Christ-

Büchergarten / Gartengespräche

Haben Sie Lust, in aller Ruhe in über 130 Gartenbüchern, Gartenheften und Fachzeitschriften zu Natur- und Umweltthemen zu stöbern und dazu gemächlich einen Kaffee zu trinken? Oder haben Sie Fragen rund um das Thema Garten?

Der Büchergarten und der naturnahe Garten sind jeden zweiten Donnerstagmorgen von 9 bis 11 Uhr geöffnet, Büelweg 6, 5213 Villnachern. Daten bis zu den Sportferien sind:

10. Dezember 2015
7. und 21. Januar 2016
4. Februar 2016

Oder kommen Sie zu einem ersten unverbindlichen Gespräch vorbei. Ich berate Sie gerne bei Ihrer Gartenplanung. Ich freue mich auf Ihren Besuch. Weitere Infos unter: www.natur-im-garten.ch

Helleborus foetidus –
Stinkende Nieswurz
mit ihren
grünen Blüten.



Dank den Ameisen wächst der Nieswurz an völlig unerwarteten Orten.

rose» weist auf die Tradition hin, sie so zu kultivieren, dass sie zu Weihnachten blüht. Sie wird ca. 20 bis 30 cm hoch. Im Freien blüht sie von Februar bis April und wächst ebenfalls an eher trockenen, halbschattigen Standorten. Sie kann bis in hohe Lagen von weit über 1000m vorkommen. Ihr natürliches Verbreitungsgebiet in der Schweiz sind die Nord- und Südalpen, sie ist aber auf der Alpensüdseite potenziell gefährdet und dort auch geschützt.

Auch Helleborus niger wird bevorzugt von Bienen, Hummeln und pollenfressenden Insekten besucht. Es kann vorkommen, dass die Christrose blüht, bevor Insekten fliegen. Da in einem solchen Fall niemand die Bestäubung vornimmt, hat die Pflanze dieses Problem elegant gelöst: die Narben bleiben sehr lange befruchtbar, und wenn alle Stricke reissen, wäre auch noch eine Selbstbestäubung möglich.

Hildegard von Bingen oder Franziska von Gossau

**3000 Naturheilpraktiker
und Therapeutinnen kennen
sich aus.**

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz



Naturerlebnis-Reisen

Naturnahe und themenbezogene Reisen in Zusammenarbeit mit Pro Natura, in kleinen Gruppen unter fachlicher Leitung.

- 16.04. – 26.04. Spanien: Extremadura und Sierra de Gredos
- 21.05. – 28.05. Hautes Alpes: botanische Wanderwoche
- 10.06. – 12.06. Heilpflanzen und Kultur im Emmental
- 18.06. – 02.07. Moldauklöster, Siebenbürgen und Karpaten
- 26.06. – 30.06. Provence zur Lavendelblüte
- 26.06. – 03.07. Wandern und Botanik Sextner Dolomiten
- 03.07. – 10.07. Naturparks der Gadertaler Dolomiten
- 19.08. – 27.08. Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer
- 03.09. – 11.09. Nordspanien: Kantabrisches Gebirge
- 24.09. – 01.10. Vorpommersche Boddenlandschaft

sinnvoll reisen mit www.ARCATOUR.ch | Telefon 041 729 14 20

Helleborus niger ist ebenfalls giftig. Beide Pflanzen wurden im Mittelalter als Zaubertrank und Medizinalpflanze verwendet.

Die Christrose ist gerade wegen ihrer Verwendung in der Pflanzenheilkunde schon seit dem 16. Jahrhundert in Gärten anzutreffen. Da sie immergrün ist, macht sie eigentlich das ganze Jahr über eine gute Figur. Die bunten oder gesprenkelten Sorten, die man heute in den Gartencentern antrifft, sind Züchtungen.

Herzlich
Claudia Ebling
www.natur-im-garten.ch

Text und Fotos Claudia Ebling,
Fachfrau für naturnahen Garten- und
Landschaftsbau ZHAW



NATUR BEWAHREN

Helleborus niger – Christrose, Schneerose oder Weihnachtsrose.

natUrban
Naturnahe Gartengestaltung

Pirmin Rohrer
Alte Kappelerstrasse 4
8926 Uerzlikon
Tel. 044 72 99 333
info@naturban.ch
www.naturban.ch

H ä n d e n e t z e n

Schenken Sie zu Weihnachten mehr NATUR – und mehr ZYT im Jahr 2016

Jetzt Geschenkaboo bestellen auf www.NATURZYT.ch/ abonnieren oder per **Telefon 043 542 72 91**

4 Ausgaben CHF 29.50
8 Ausgaben CHF 56.50

Obstbäume

Sehr viele **alte, robuste** und **resistente** Sorten
Sortenbroschüre verlangen
Gerne beraten wir Sie
www.tonisuter.ch
Tel. 056 493 12 12 Fax: 056 493 16 12

Langacker 21 5405 Baden-Dättwil

BOLZ GARTENBAU
naturnahe Gärten

PLANUNG
AUSFÜHRUNG
UNTERHALT

Gantrischweg 4 | 3110 Münsingen
M 079 687 70 13 | T 031 721 54 58
www.bolz-gartenbau.ch