


Sauerland Was hier alles wächst!

sauerlandflora.de



O l i v e r B r e d a V e r l a g

A photograph of a forest floor in early spring. The ground is covered with a dense carpet of small, white snowdrops (Galanthus nivalis) growing through green grass and fallen brown leaves. In the center, a tree trunk is visible, heavily covered in green moss. The background shows more trees and foliage, slightly out of focus.

Susanne Lipps

Sauerland
Was hier alles wächst!

Oliver Breda Verlag



Oliver Breda Verlag

Die Autoren

Dr. Susanne Lipps ist erfolgreiche Autorin zahlreicher Reise- und Wanderführer. Sie studierte Geographie, Geologie und Botanik in Marburg und promovierte 1985. Seit jeher begeistert sie sich für die Suche nach botanischen Schätzen. Alle Fotos in diesem Buch wurden entweder von ihr oder von Oliver Breda am Originalstandort der Pflanzen aufgenommen. Oliver Breda wollte ursprünglich Förster werden oder Biologie studieren. Es wurde schlussendlich Physik mit einer Diplomarbeit im Fachbereich Umweltanalytik. Seit 1999 schreibt er Wander- und Reisebücher und führt Wandergruppen durch die heimischen Wälder und über die makaronesischen Inseln Azoren, Madeira und Kapverden. 2004 gründete er seinen Verlag für botanische Reiseführer.

Im Internet

www.sauerlandflora.de ist die ergänzende Seite zum Buch mit zusätzlichen Fotos und Informationen.

Alle Angaben in dem Buch und auf www.sauerlandflora.de sind sorgfältig erkundet und nach bestem Wissen und Gewissen überprüft worden. Für Schäden und Beeinträchtigungen jeder Art, die durch den Gebrauch des Buches entstehen, können Autorin und Verlag keine Haftung übernehmen.

Layout: Günther Roeder, Oliver Breda

Abbildungen: Susanne Lipps (10), Oliver Breda (307)

Schrift: TheSans von LucasFonts

© Oliver Breda Verlag, Duisburg

E-mail: redaktion@bredaverlag.de

www.sauerlandflora.de, www.bredaverlag.de

1. Auflage 2022

Das vorliegende E-Book basiert auf der gedruckten 1. Auflage 2022 des gleichnamigen Buches mit der ISBN: 978-3-938282-70-0

Nachdruck, Fotokopie, Aufzeichnung und Verarbeitung mittels elektronischer Systeme, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht gestattet.

ISBN: 978-3-938282-71-7

Inhalt

Inhalt

Die Autoren	4
Inhalt	5
Einleitung	6
Tipps zum Gebrauch des Buches	7
Erlenbrüche, Talauen, Gewässer	9
Schluchten und Felsen	45
Buchen- und Eichenwälder	67
Magerrasen	105
Bergwiesen und Borstgrasrasen	141
Heiden, Moore, Moorwälder	169
Schutzgebiete	197
Register	202

Einleitung

Sauerland - das Mittelgebirge gilt als Land der tausend Berge. Im engeren Sinn liegt es in Westfalen und deckt den nordwestlichen Teil des Rothaargebirges mit dem Hochsauerland und vorgelagerten Gebirgszügen ab. Mittendurch fließt die Lenne, der „Fluss des Sauerlands“. Im Westen reicht das Gebiet etwa bis zur „Sauerlandlinie“ A 45, im Norden bis zu den Flüssen Ruhr und Möhne.

Allerdings verwenden wir in diesem Buch einen erweiterten Sauerlandbegriff. Hinzu kommen das obere Diemeltal und auf hessischer Seite das Waldecker Upland. Im Süden reicht der Naturpark Sauerland-Rothaargebirge bis ins Siegerland und Wittgensteiner Land. Das obere Edertal im Hessischen Hinterland wird ebenfalls einbezogen.

Unsere Reiseführer „Sauerland - Was hier alles wächst!“ wendet sich an alle botanisch interessierten Besucher der Region, ausdrücklich auch an Laien, die sich nicht mit Fachausdrücken herumschlagen möchten.

Erste Blüten im Frühjahr entwickelt der Märzenbecher, sein bekanntester Standort liegt im Herveler Bruch. Ganz speziell ist die bizarre Sumpfkalla in einem Teich im Elberndorftal. In üppigen Schluchtwäldern gedeiht der urzeitlich anmutende Sprossende Bärlapp. Schattige Felswände überwuchert der seltene Hirschzungenfarn.

Rotbuchen besiedelten einst große Teile des Gebirges. Zwar wurden sie vielerorts durch Fichten ersetzt, doch naturnahe Buchenwälder stehen unter Schutz und beherbergen seltene Orchideen. Deren Blüten beleben auch die submediterranen Kalkmagerrasen, im Spätsommer sprießen dort Enziane.

Lichtdurchflutet sind die Bergwiesen mit ihrer Blütenvielfalt. Einige davon beherbergen botanische Kostbarkeiten wie Trollblume oder Arnika. Im Hochsommer blühen die Heidegebiete. Moorlandschaften faszinieren im Ebbegebiet.

Aufgrund der Artenfülle musste eine Auswahl getroffen werden. Aufgeführt sind in diesem Buch sowohl allgemein bekannte, aber charakteristische Pflanzen wie Duftveilchen oder Wacholder, als auch seltenere Arten wie Türkenbundlilie oder Leberblümchen, deren Entdeckung besondere Freude bereitet.

Nicht nur in Naturschutzgebieten ist das Entnehmen von Pflanzenteilen oder gar das Ausgraben ganzer Pflanzen verboten. Auch außerhalb der Schutzgebiete betrifft dies alle Arten, die unter Schutz stehen.

Doch selbst bei vermeintlich häufigen Pflanzen empfiehlt sich Zurückhaltung. Ein Foto ist das geeignetere Souvenir als ein Blumenstrauß. Erfolgreiches Botanisieren wünschen:
Susanne Lipps und Oliver Breda

Tipps zum Gebrauch des Buches

Der botanische Reiseführer „Sauerland - Was hier alles wächst!“ enthält sechs Kapitel mit Pflanzenbeschreibungen, geordnet nach typischen Standorten: Talauen und Gewässer, Schluchten und Felsen, Buchen- und Eichenwälder, Kalkmagerrasen, Bergwiesen, Heiden und Moore. Pflanzen, die sich nicht eindeutig zuordnen lassen, werden dort beschrieben, wo sie besonders charakteristisch sind. Nach Mitteleuropa eingeführte und im Sauerland verwilderte Arten wurden angesichts des Buchformats nicht aufgeführt, ebenso bis auf wenige Ausnahmefälle allgemein bekannte, sehr häufige Arten wie Klatschmohn oder Löwenzahn.

In den einzelnen Kapiteln sind Kräuter und Sträucher nach ihrer Blütezeit (z. T. auch Fruchtzeit) geordnet. Sporenpflanzen und Bäume stehen am Kapitelende.

Die Angaben zur **Blütezeit** sind Richtwerte. In Abhängigkeit von Witterung und Standort (Höhenlage, Nord- oder Südhang) kann es zu Abweichungen kommen. Manchmal zeigen sich über die angegebene Hauptblütezeit hinaus einzelne Blüten bis zum ersten Frost oder es kommt nach der Wiesenmahd zu einer Zweitblüte. Anhand der Bilder und **Merkmale** sollte jede beschriebene Pflanze klar identifizierbar sein. Weitere Bilder stellen wir auf unserer Website www.sauerlandflora.de ein. Bei den Angaben zu **Standorten** wurden

Gebiete aufgeführt, wo die Pflanzen relativ zuverlässig zu finden sind. Dabei ist zu beachten, dass z. B. die Individuenzahl von Orchideen von Jahr zu Jahr stark schwankt. Ergänzt wird der Text zu jeder Pflanze durch allerhand Wissenswertes, das direkt oder indirekt mit ihr zu tun hat.

Ein weiteres Kapitel widmet sich den drei Naturparks des Sauerlands und dem Nationalen Naturmonument Bruchhauser Steine. Beschreibungen dieser Gebiete werden durch Angaben zu Internetadressen und Besucherzentren ergänzt. Es existieren verschiedene Übersichtskarten in gedruckter Form, etwa die vom Sauerland-Tourismus e. V. herausgegebene Freizeitkarte Sauerland. Um die bei den Pflanzenbeschreibungen aufgeführten Standorte zu finden, empfehlen sich außerdem Google Maps und/oder Openstreetmap.

Im Register stehen Standorte und Pflanzennamen. Bei den botanischen Namen wurde dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Systematik gefolgt. Hingegen wurden bei den deutschen Namen die bekannteren Trivialnamen verwendet. Botaniker schreiben viele deutsche Namen mit Bindestrich, um die Zugehörigkeit einer Art zu einer Gattung zu betonen. In manchen Fällen sind wir davon abgewichen und haben den außerhalb der Botanik üblichen Namen bevorzugt (z. B. Rotbuche statt Rot-Buche).



Erlenbrüche, Talauen, Gewässer

In den häufig überfluteten Uferstreifen entlang der Flüsse und Bäche ist von Natur aus neben verschiedenen Weidenarten die Schwarzerle (s. S. 43) zu Hause. Sie herrscht auch in sumpfigen, ständig feuchten Bereichen der Talsohlen, den sogenannten Erlenbrüchen, vor. Bekanntestes Beispiel ist der Herveler Bruch im Ebbegebirge, in dem im zeitigen Frühjahr der Märzenbecher (s. S. 10) die Blühsaison im Sauerland einläutet. Viele Bäche hatte man in den vergangenen 200 Jahren begradigt. Manche wurden in jüngerer Zeit renaturiert, etwa im Naturpark Arnsberger Wald. Um die lichtliebende Schwarzerle zu fördern, wurden dort Fichten und deren Jungwuchs entfernt. In den seichten Bereichen größerer Bäche und Flüsse bildet der Flutende Hahnenfuß (s. S. 30) blühende Teppiche.

Unter den Gewässern nehmen die Stauseen, etwa Biggensee, Möhnesee oder Diemelsee, eine Sonderstellung ein. Aufgrund des stark schwankenden Wasserspiegels können sich an den Ufern kaum Pflanzen ansiedeln. Nur in ihren Zuflussbereichen breiten sich Röhrichtgürtel aus hohen, mit den Wurzeln im Flachwasser stehenden Pflanzen wie Rohrkolben (s. S. 35) oder Gelber Schwertlilie (s. S. 26) aus, besonders schön zu beobachten am Itterarm des Diemelsees. Interessante kleinere Stillgewässer stellen eine Reihe naturnaher Fischteiche, die in

Bachtälern aufgestaut wurden, sowie die ehemaligen Grubenteiche bei Littfeld dar. Auch sie besitzen Röhrichtgürtel oder beherbergen gar, wie ein Teich im Elberndorftal, botanische Kostbarkeiten wie die Sumpfkalla (s. S. 22).

Ganz anders stellt sich die Flora an Bachoberläufen und Quellbächen dar. Deren Ufer werden oft von Hochstaudenfluren gesäumt. Dabei handelt es sich um Streifen hoch wachsender, mehrjähriger Kräuter, die eine gute Wasser- und Nährstoffversorgung benötigen. Beides wird durch die Überschwemmungen der Gewässer gesichert. Natürliche Hochstaudenfluren sind typisch für Gebirgsbäche. Sofern sie sich auch in tieferen Lagen bilden, etwa an Gräben oder den Ufern größerer Bäche und Flüsse, ist meist der Mensch an ihrer Entstehung beteiligt, etwa durch Rodung des Auwaldes und nachfolgende Nutzung des Talbodens als Wiese. In den Hochstaudenfluren des Sauerlands dominieren Arten wie Echtes Mädesüß (s. S. 31), Weidenröschen (s. S. 36), Echter Baldrian (s. S. 24), Kohldistel (s. S. 34) oder Wasserdost (s. S. 38). Seltener tritt als Besonderheit der Blaue Eisenhut (s. S. 39) hinzu. In den Quellen selbst ist manchmal die Echte Brunnenkresse (s. S. 29) zu finden, außerdem gedeihen hier z. B. Bachbunge (s. S. 28) oder das Gegenblättrige Milzkraut (s. S. 12).

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Märzenbecher, Frühlings-Knotenblume *Leucojum vernalis*

Blütezeit

Etwa zweite und dritte Märzwoche.

Merkmale

Auf den ersten Blick ähnelt der Märzenbecher einem Schneeglöckchen. Seine weißen, hängenden Glockenblüten sind aber bauchiger. An den Spitzen der sechs gleich großen Blütenblätter befindet sich außen jeweils ein gelber Fleck. Die schmalen, etwa 20 cm langen Blätter sind saftig grün gefärbt und glänzen.

Standort:

Der Märzenbecher ist ein botanisches Aushängeschild des Sauerlands. Er wächst bevorzugt in sumpfigen Wäldern. An seinen Standorten tritt er gerne in größeren Kolonien auf, etwa im Herveler Bruch oder im NSG Am Schlehen bei Schloss Brüninghausen (Ohle). Bekannt ist auch der Märzenbecherweg bei Walpersdorf.

Wissenswertes:

Das Zwiebelgewächs ist streng geschützt und darf nicht ausgegraben werden! Die häufigeren, gleichzeitig blühenden Schneeglöckchen gelten im Sauerland nicht als heimisch, sondern sind verwildert. Den deutschen Gattungsnamen verdankt der Märzenbecher dem knotenartig verdickten Fruchtknoten auf der Blütenglocke. Aus Gärten bekannt ist die höhere Sommer-Knotenblume (*Leucojum aestivum*) mit mehreren, kleineren Blüten an jedem Stängel. Hingegen sind es beim Märzenbecher nur ein bis maximal zwei Blüten pro Stängel.



Huflattich *Tussilago farfara*

Blütezeit

März.

Merkmale

Viele zitronengelbe Fransen vereinen sich zu einem scheibenförmigen Blütenstand, in dessen Innerem ein Körbchen aus ebenfalls gelben Röhrenblüten sitzt. Die 10-15 cm hohen Blütenstiele sind mit bräunlichen Schuppen besetzt. Erst nach der Blüte erscheinen die großen, hufeisenförmigen Laubblätter.

Standort:

Von Natur aus breitet sich Huflattich als Pionierpflanze auf vegetationsfreien Flächen aus, also in Geländeanrissen auf steilen Trockenrasen oder auf Sandbänken in Flussauen. Durch menschliche Aktivitäten gefördert, ist er heute recht häufig an Wegrändern und auf Schuttfächen zu finden. In Gebirgen steigt er in erstaunliche Höhenlagen hinauf, in den Alpen bis etwa 2300 m.

Wissenswertes:

An der Unterseite der Blätter sitzt ein weißer, haariger Filz. Deshalb und wegen ihrer Größe - sie sind etwa 15 cm breit - können sie einer ganz bestimmten Verwendung zugeführt werden, denen die Pflanze den Spitznamen „Wanderers Klopapier“ verdankt. Seit dem Altertum wurden die Blätter zur Schleimlösung bei Husten (lat. tussis) genutzt. In jüngerer Zeit gerieten Huflattichpräparate wegen potentiell krebserregender Inhaltsstoffe in Verruf.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Gegenblättriges u. Wechselblättriges Milzkraut *Chrysosplenium oppositifolium, C.* *alternifolium*

Blütezeit

März bis Mai.

Merkmale

Die Milzkrauter blühen grünlich-gelb, beim Gegenblättrigen sind die Blüten kleiner als beim Wechselblättrigen. Beide bilden nur wenige cm hohe Rasen. Bei *C. oppositifolium* stehen sich die Blätter gegenüber und sind kaum gekerbt, bei *C. alternifolium* sind sie wechselnd angeordnet und herzförmig.

Standort:

Das Gegenblättrige Milzkraut meidet Kalk und steht gern in Quellfluren (z.B. Krenkeltal oberh. Aquädukt, Ewige Quelle bei den Bruchhauser Steinen). Hingegen bevorzugt das Wechselblättrige feuchten, kalkhaltigen Untergrund an Bachufern und in Talauen (z.B. Hönnetal, Lörmecketal, Almequellen). Zuweilen wachsen beide auch zusammen, wie im Hasselbachtal bei Hagen.

Wissenswertes:

Die bitteren Blätter verwendete man früher für Wintersalate. Außerdem dienen sie in der Naturheilkunde vereinzelt bis heute als Mittel zur Stärkung der Milz, auch wenn die moderne Wissenschaft keine diesbezügliche Wirkung bestätigen konnte. Nach der langen Blütezeit bilden sich kleine Schalen, in denen die Samen offen liegen. Bei Regenwetter werden sie herausgeschleudert und vom Quell- oder Bachwasser verbreitet. Zudem erfolgt vegetative Vermehrung über Seitensprosse.



Wald-Gelbstern *Gagea lutea*

Blütezeit

Ende März bis April.

Merkmale

Die kleine Zwiebelpflanze hat sternförmige Blüten aus sechs schmalen, gut 1 cm langen Kronblättern. Diese sind gelb mit undeutlichen grünen Längsstreifen. Sie stehen in lockeren Dolden an zierlichen, um 20 cm hohen Stängeln. Aus jeder Zwiebel treibt außerdem ein langes Blatt mit kapuzenförmiger Spitze.

Standort:

Der Wald-Gelbstern besiedelt in tieferen Lagen die nährstoffreichen Böden in Flussauen und ist dort entweder in Wäldern oder auf feuchten Wiesen, oft auch an von Bäumen gesäumten Ufern anzutreffen. Im Sauerland findet er sich z.B. im Lörmecketal.

Wissenswertes:

Nach der Blüte fällt die Pflanze in sich zusammen, zieht rasch ein und treibt erst im folgenden Frühjahr aus der Zwiebel neu aus. Die Vermehrung erfolgt sowohl durch Samen, die von Ameisen verbreitet werden, als auch vegetativ über Tochterzwiebeln, manchmal sogar durch Brutzwiebeln, die sich am Blütenstand bilden. Ungewöhnlich ist beim Wald-Gelbstern die disjunkte Verbreitung, d.h. seine Populationen in Europa und Ostasien haben keine Verbindung (mehr) miteinander. Eine solche Arealaufspaltung kommt meist durch Klimaveränderungen in dem dazwischen liegenden Bereich zustande.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Rote und Weiße Pestwurz *Petasites hybridus*, *P. albus*

Blütezeit

Ende März/April (*P. hybridus*),
Mitte April bis Mai (*P. albus*).

Merkmale

Zwei Dutzend zottige Blütenköpfchen bilden einen eher länglichen, purpur-rötlichen bzw. einen halbkugeligen, cremeweißen Blütenstand, der jeweils einem dicken, kurzen Stängel aufsitzt. Auffällig die riesigen, rhabarberähnlichen Blätter der Roten Pestwurz. Bei der Weißen Pestwurz bleiben die Blätter kleiner.

Standort:

Beide Arten gedeihen im Überflutungsbereich von Gewässern sowie an quellenassen Hängen, die häufigere Rote Pestwurz u.a. im Ruhrtal, Hoppecketal, Orketal. Die eher in höheren Lagen (ab 450 m) vertretene Weiße Pestwurz findet man z.B. im Krenkeltal (oberh. Aquädukt), Ittertal/NSG Alter Hagen und sehr reichlich im Winterbachtal.

Wissenswertes:

In den prähistorischen Salzbergwerken von Hallstadt fand man Überreste von Pestwurzblättern, die wohl als Klopapier dienten, weshalb die Pflanze in Bayern bis heute Arschwurz heißt. Im Mittelalter hoffte man, die Pest mit Extrakten aus den Wurzeln zu heilen. Heute nutzen Naturheilkundler die Rote Pestwurz gegen Migräne, Asthma und Heuschnupfen. Es sollten nur Präparate aus Apotheken zum Einsatz kommen. Teeaufgüsse rufen Leberschäden hervor.



Sumpfdotterblume *Caltha palustris*

Blütezeit

Anfang April bis Juni.

Merkmale

Mit ihren dottergelben, großen Blüten ist die Pflanze kaum zu übersehen. Gern wächst sie gesellig. An kargen Standorten bleibt die Sumpfdotterblume niedrig und bildet nur wenige Blüten aus, auf nährstoffreichen Böden wächst sie buschig und wird bis über 50 cm hoch. Ihre Laubblätter sind nierenförmig.

Standort:

Die Sumpfdotterblume gedeiht in sumpfigen Quellgebieten und an Teich-, Bach- und Flusssufern, etwa an der Mündung der Verse in die Versetalsperre, Almequellen, Ewige Quelle (Bruchhauser Steine), oberes Edertal und Seitentäler, Gernsdorfer Weidekämpfe.

Wissenswertes:

In der Vergangenheit wurden die Blütenknospen der Sumpfdotterblume in Essig eingelegt und als „Deutsche Kapern“ gegessen. Davon wird heute abgeraten, denn es kann dadurch zu Erbrechen oder Durchfall kommen. Die Sumpfdotterblume zählt zu den Regenschwemmlingen. Ihre sternförmig angeordneten Fruchtbälge öffnen sich nach oben, sobald die Samen reif sind. Diese werden dann bei Regen herausgeschwemmt und verteilen sich in der Umgebung. Dabei hilft ihnen ein schaumartiges Gewebe, das ihnen Schwimmfähigkeit verleiht. So kann sich die Pflanze entlang von Gewässerrändern ausbreiten.



Hohe und Echte Schlüsselblume (Himmelsschlüssel) *Primula elatior*, *P. veris*

Blütezeit

Ende März bis Mitte/Ende April (*P. elatior*), Anf. April bis Mitte Mai (*P. veris*).

Merkmale

Die 10-20 cm hohen (bei *P. elatior* auch etwas höheren) Blütenstängel treiben aus frischgrünen Blattrosetten. An den Stängeln hängen jeweils mehrere nickende Blüten mit langem, hellgrünem Kelch und fünf gelben Kronblättern, die bei *P. veris* zum Schlund hin je einen orangefarbenen Fleck aufweisen.

Standort:

Die Hohe Schlüsselblume wächst in Auenwäldern, an Bachufern, auf feuchten Wiesen, z.B. im Hasselbachtal bei Hagen, im Hönnetal, bei den Almequellen. Hingegen gedeiht die Echte Schlüsselblume auf Magerrasen und ist vor allem im Raum Marsberg (Glockengrund, Wiemecke u.a.), aber auch in der Medebacher Bucht und auf der Breiten Heide (Hatzfeld) vertreten.

Wissenswertes:

Der Name Himmelsschlüssel bezieht sich auf die Form des Blütenstands, der an einen Schlüssel erinnert. Im Mittelalter brachte man ihn mit den päpstlichen Schlüsseln zum Himmelreich in Verbindung. Im Gegensatz zur Hohen Schlüsselblume duftet die Echte Schlüsselblume. Allerdings soll man die Pflanzen für eine Geruchsprobe keinesfalls pflücken, denn ihr Bestand ist rückläufig. Insbesondere *Primula veris* ist durch Grünlanddüngung und damit Vernichtung ihrer natürlichen Lebensräume bedroht.



Bärlauch *Allium ursinum*

Blütezeit

April bis Juni.

Merkmale

Sternförmige, sechsstrahlige weiße Blüten sitzen in kugelförmigen Blütenständen am Ende etwa 20 cm hoher Stängel. Jeder Stängel sprießt aus einer Zwiebel, aus der sich außerdem zwei oder mehrere weiche, wie Schlappohren hängende Laubblätter entfalten. Diese riechen beim Zerreiben intensiv nach Knoblauch.

Standort:

Im Schatten von Auenwäldern und feuchten Laubmischwäldern finden sich zuweilen Massenvorkommen, z.B. Unteres Hoppecketal, Breiter Hagen und Wunderwäldchen, Felsenmeer, Weißenstein (Hagen).

Wissenswertes:

In der Kulinarik zählt Bärlauch zu den Frühlingsboten. Mit seinem zwiebeligen Geschmack wird er wie Schnittlauch verwendet oder zu Pesto verarbeitet. Geerntet wird vor der Blüte, etwa Ende März bis Mitte April. Allerdings können die Blätter leicht mit denen zweier hochgiftiger Pflanzen, nämlich des Maiglöckchens und der Herbstzeitlose, verwechselt werden. Wichtigstes Unterscheidungsmerkmal ist der typische Lauchgeruch. Außerdem ist die Blattunterseite beim Bärlauch matt, bei den beiden anderen Arten glänzend. Bitte beachten, dass Pflücken in Naturschutzgebieten untersagt und außerhalb der Schutzgebiete nur für den Eigenbedarf erlaubt ist.



Pyrenäen-Löffelkraut *Cochlearia pyrenaica*

Blütezeit

Ende April.

Merkmale

Die Staude ist wintergrün, wird um 30 cm hoch und wächst buschig. Ihre zahlreichen nierenförmigen Blätter sind dunkelgrün, fleischig und glänzen. An rötlichen Stängeln sitzen Blütentrauben mit jeweils 5-10 Einzelblüten. Deren vier weiße Kronblätter bilden ein gleichschenkliges Kreuz mit gelbem Zentrum.

Standort:

Diese in Mitteleuropa seltene Art kommt im Sauerland nur an den Almequellen vor, wo einige Exemplare im Zuflussbereich der aufgestauten Quelle stehen. Ihr Verbreitungsgebiet hat sie in Gebirgen: außer in den Pyrenäen z.B. auch am Nordrand der Alpen, auf den Britischen Inseln und in Südnorwegen.

Wissenswertes:

Offenbar handelt es sich um ein Relikt aus der letzten Eiszeit. Durch Trockenlegungsmaßnahmen hat das Pyrenäen-Löffelkraut viele Standorte verloren und steht in Deutschland mittlerweile auf der Roten Liste. In der Schweiz laufen bereits Projekte zur Vermehrung der Pflanze in biologischen Stationen zwecks Wiederansiedlung in gefährdeten oder renaturierten Habitaten. Dadurch sollen vorhandene Vorkommen gestärkt und miteinander vernetzt werden. In Hessen, wo die Art nur noch in der Rhön vorkommt, gibt es ähnliche Bestrebungen.



Süße Wolfsmilch *Euphorbia dulcis*

Blütezeit

Ende April bis Juni.

Merkmale

Hellgrüne, längliche, eher zarte Blätter stehen quirlförmig um die rötlichen, etwa 30 cm hohen Stängel. Unmittelbar unter den Blüten sitzen kleinere, dreieckige Laubblätter. Die Blüten selbst bilden einen lockeren Blütenstand und sind zunächst unscheinbar grünlich, später auch rötlich gefärbt.

Standort:

Die relativ wärmeliebende, im Sauerland sehr seltene Pflanze bildet in Auenwäldern einiger Seitentäler der Lenne größere Gruppen: Repetal (NSG Breiter Hagen), Biggetal (NSG Hohe Ley).

Wissenswertes:

Der Milchsaft der Süßen Wolfsmilch ist weniger ätzend als bei anderen Wolfsmilchgewächsen. Aber auch er reizt die Schleimhäute und wirkt bei innerlicher Aufnahme giftig, ist also keineswegs „süß“. Wildtiere vermeiden es, die Pflanze zu fressen. Der deutsche Gattungsname wird auf die „beißende“ Wirkung, die mit der Gefährlichkeit des Wolfes verglichen wird, zurückgeführt. Hingegen leitet sich der botanische Name von dem griechischen Arzt Euphorbos ab, der im Auftrag von König Juba II. von Mauretanien (ca. 50 v. Chr. - 23 n. Chr.) die Flora des Atlasgebirges erforschte und dort eine Wolfsmilch fand, aus der er ein starkes Abführmittel gewann.



Barbarakraut *Barbarea vulgaris*

Blütezeit

Mai/Juni.

Merkmale

Die Pflanze entwickelt im ersten Jahr eine Grundrosette, aus der im Folgejahr die um 50 cm hohen Stängel mit Trauben kleiner gelber Blüten sprießen. Aus diesen entwickeln sich lange, nach oben stehende Fruchtschoten. Die unteren Blätter sind gefiedert mit auffällig großem Endlappen, die oberen ganzrandig.

Standort:

Überall im Gebiet ist das Barbarakraut an Gewässern und Gräben sowie in sumpfigen Wiesen recht häufig zu finden, etwa am Ederknie am Auhammer oder im Wennetal. Als Kulturfolger ist es auch an Wegrändern vertreten. Oft fällt die Entscheidung schwer, ob der Standort natürlich ist.

Wissenswertes:

Früher wurde das Barbarakraut viel angebaut. Die leicht pfeffrig schmeckenden Blätter seiner Rosette können als Salat oder Gemüse verzehrt werden, ähnlich wie Brunnenkresse. Es liefert in den Wintermonaten reichlich Vitamin C. Der Name nimmt vermutlich darauf Bezug, dass noch am 4. Dezember, dem Tag der hl. Barbara, geerntet werden konnte. Blätter bereits blühender Pflanzen sind nicht mehr zu gebrauchen, sie sind bitter. Wer im eigenen Garten aussäen möchte, sollte einen halbschattigen, feuchten Platz auswählen.



Echter Beinwell *Symphytum officinale agg.*

Blütezeit

Mai bis Juli.

Merkmale

Das Raublattgewächs ist, ähnlich wie das verwandte Küchenkraut Borretsch, komplett behaart und fühlt sich rau an. Von den Verzweigungen der bis zu 1 m hohen Stängel hängen gebogene Blütenstiele mit mehreren purpurfarbenen, glockenförmigen Blüten herab. Es kommen auch Exemplare mit blassgelben Blüten vor.

Standort:

Der Beinwell besiedelt Bach- und Flussufer, Gräben, Auenwälder eher in tieferen Lagen, etwa im Oberen Edertal, Wennetal, am Möhneseeufer.

Wissenswertes:

Früher setzte man ihn zur Heilung von Knochenbrüchen ein. Heute nutzt die Naturheilkunde Salben mit Extrakten aus seinen Wurzeln bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Tinkturen sollen helfen, Zähne zu reparieren. Beinwell wird nur äußerlich angewendet, bei innerlicher Verabreichung drohen Leberschäden. Die Pflanze enthält giftige Alkaloide, weshalb davon abgeraten wird, Salben und Tinkturen selbst herzustellen. Fertigprodukte aus der Apotheke enthalten die Wirkstoffe in definierten Mengen. Die Artgruppe ist sehr variabel. Schwierig zu unterscheiden ist die größere Hybride *S. x uplandicum*, die aus Asien als Futterpflanze eingeführt wurde und verwilderte.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Sumpfkalla, Drachenwurz *Calla palustris*

Blütezeit

Mai bis Juli.

Merkmale

Aus dem untergetauchten, stark verzweigten Wurzelstock treiben große, herzförmige Blätter und aronstabähnliche Blütenstände mit einem gelblichen Kolben und einem seitlich abstehenden, weißen, außen grün angehauchten Hüllblatt. Dieses erreicht um 6 cm Länge und hat an der Spitze einen auffälligen Zipfel.

Standort:

Die seltene Art besiedelt einen Teich im Elberndorftal, eine Infotafel am Beginn des Talwanderwegs zeigt den genauen Standort. Generell kommt die Sumpfkalla eher in Norddeutschland in stehenden Gewässern und Mooren vor.

Wissenswertes:

Ob die Pflanze Drachenwurz oder auch Schlangenwurz wegen ihres langen, stark verzweigten Wurzelstocks heißt oder weil sie früher gegen Schlangenbisse eingesetzt wurde, wie der Universalgelehrte Albertus Magnus im 13. Jh. für den verwandten Aronstab empfahl, ist unklar. Wie alle Aronstabgewächse ist die Sumpfkalla giftig, was Weidetieren zum Verhängnis werden kann. Die Art zählt zu den Repositionspflanzen, kann also dank ihrer wasserreinigenden Eigenschaften zur Renaturierung von Feuchtbiotopen beitragen. Die Zierpflanzen namens „Calla“ zählen zur Gattung Zantedeschia und sind ursprünglich in Afrika heimisch.



Rote Lichtnelke, Taglichtnelke *Silene dioica*

Blütezeit

Mai bis August.

Merkmale

Die länglich-eiförmigen, gegenständigen Laubblätter der kniehohen Pflanze sind genau wie die rötlichen Stängel und die purpurfarbenen Blütenkelche dicht behaart. Auf den sehr markanten Kelchen sitzen rote bis pinkfarbene Scheibenblüten mit fünf Kronblättern, die jeweils in der Mitte tief gespalten sind.

Standort:

Feuchte Wiesen, lichte Auenwälder und Grabenränder sind Standorte der Roten Lichtnelke. Sie ist überall relativ häufig, z.B. Brüninghauser Bach, Wennetal, Möhnesee, Lörmecketal, Biggedamm, Liesetal.

Wissenswertes:

Der botanische Artname deutet auf Diözie (Zweihäusigkeit), es gibt weibliche und männliche Exemplare. Allerdings treten auch Pflanzen mit Blüten beiderlei Geschlechts auf. Die männlichen sind an den langen, schmalen Kelchen zu erkennen, bei den weiblichen ist der Kelch dicker. Die schwimmfähigen Samen der Roten Lichtnelke werden durch Hochwässer verbreitet. Verwandt und bis auf die Farbe recht ähnlich ist die Weiße Lichtnelke oder Nachtnelke (*Silene latifolia*). Ihre Blüten öffnen sich erst am Nachmittag und locken Nachtfalter an. Sie bevorzugt nährstoffreiche Standorte auf Kalkboden und ist ein Kulturfolger an Wegen, Äckern und Bahndämmen.



Kleiner und Echter Baldrian *Valeriana dioica*, *V. officinalis*

Blütezeit

Mai/Juni (*V. dioica*), Mitte Juni bis August (*V. officinalis*).

Merkmale

Beim zweihäusigen Kleinen Baldrian sind die Blütenstände bei den weiblichen Exemplaren weiß, bei den männlichen (mit etwas größeren Einzelblüten) rosa. Rötlich bis bläulich schimmernd und schirmförmig sind die Blütenstände beim Echten Baldrian, der etwa 1 m hoch wird, der Kleine Baldrian nur um 30 cm.

Standort:

Beide benötigen feuchte Standorte. *V. dioica* kommt in Waldsümpfen und Quellbereichen vor, z.B. Ginsberger Heide, Ittertal/Alter Hagen. Eher in tieferen Lagen gedeiht *V. officinalis* in Hochstaudenfluren in Tälern (u.a. Almequellen, Lörmecketal, Hasselbachtal, Versetalsperre, Dollenbruch).

Wissenswertes:

Baldriane ähneln Doldenblütlern, zählen aber zur Unterfamilie der Baldriangewächse in der Familie der Geißblattgewächse. Als schlafförderndes Heilmittel ist der Echte Baldrian in der Naturmedizin in Gebrauch. Der sedierende Extrakt wird aus der Wurzel gewonnen, wobei offenbar nicht eine bestimmte Substanz, sondern die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe für die Wirkung verantwortlich ist. Der Kleine oder Sumpf-Baldrian vermehrt sich häufig vegetativ durch Ausläufer, weshalb oft nur weibliche bzw. nur männliche Pflanzen zusammenstehen.



Eisenhut-Hahnenfuß und Platanen-Hahnenfuß *Ranunculus aconitifolius, R. platanifolius*

Blütezeit

Mitte Mai bis Anfang Juli (beide Arten).

Merkmale

Meist blühen Hahnenfüße gelb. Zu den selteneren mit weißen Blüten gehören diese beiden Arten. Der stark verzweigte Eisenhut-Hahnenfuß wird um 50 cm hoch und blüht üppig. Seine Blätter sind bis zum Stiel zerteilt, während diese Teilung beim ansonsten ähnlichen Platanen-Hahnenfuß nicht so tief reicht.

Standort:

Beides sind montane Arten. Der Eisenhut-Hahnenfuß besiedelt im Sauerland die Auenwälder in wenigen Tälern des Ebbegebirges, etwa im Herveler Bruch, wo er zeitlich den Märzenbecher ablöst. Der Platanen-Hahnenfuß liebt es feucht und kühl und ist nur in den höchsten Lagen zu finden. Ein bedeutender Standort befindet sich am Naturweg Altastenberg.

Wissenswertes:

Jede Insektengruppe hat ihre Lieblingsfarben. Weiße Blüten wirken anziehend auf Fliegen, die wichtigsten Bestäuber des Eisenhut- und des Platanen-Hahnenfußes. Auch weiß blühende Doldenblütler (etwa der Bärenklau) und Kamillearten sind für Fliegen attraktiv. Mit ihren Facettenaugen nehmen Insekten Farben völlig anders wahr als der Mensch. Das Farbspektrum ist weit in den ultravioletten Bereich hinein verschoben. Daher erscheinen weiße Oberflächen für Fliegen bunt gemustert.



Gelbe Schwertlilie *Iris pseudacorus*

Blütezeit

Ende Mai bis Ende Juni.

Merkmale

Die großen, gelben Blüten haben wie bei allen Schwertlilien sechs Symmetrieachsen. Sie bestehen aus drei äußeren Hängeblättern mit einer dunklen Zeichnung und drei inneren, aufrecht stehenden Blättern. Die schwertförmigen, fast 1 m langen Laubblätter werden von den dicken Blütenstängeln noch überragt.

Standort:

An Gewässerufeln und in Sümpfen, eher unterhalb 500 m, kommt die Gelbe Schwertlilie sporadisch vor: u.a. Grubenweiher im ehemaligen Bergbaugelände Littfeld, NSG Ederknie am Auhammer, Wetterbachtal, Elberndorftal, NSG Diemelsee.

Wissenswertes:

Zwar ist die Gelbe Schwertlilie in ihrem Bestand nicht gefährdet, steht aber dennoch unter besonderem Schutz, weil sie zu den schönsten und auffälligsten Pflanzen der mitteleuropäischen Flora zählt. So verwundert nicht, dass sie nachweislich schon im 16. Jh. in Kultur genommen wurde und heute an kaum einem Gartenteich fehlt. Am besten gedeiht sie in Flachwasserzonen, zumindest sollte der Boden zeitweise überschwemmt sein. Ein kleiner, kugeliges Käfer, der selten gewordene Irissrüssler, vermehrt sich ausschließlich in den Blüten der Gelben Schwertlilie und nagt mit seinem Rüssel an den jungen Früchten.



Bachnelkenwurz *Geum rivale*

Blütezeit

Ende Mai bis Juni.

Merkmale

Die eher unscheinbaren, nickenden Blüten sehen aus wie kleine, transparente Lampenschirme, sind blassrot bis gelblich gefärbt und von purpurfarbenen Kelchblättern eingefasst. Später entwickeln sich Fruchtkörper, die Federhüten ähneln. Die unteren Blätter sind deutlich größer als die oberen, lappig und unterteilt.

Standort:

Feuchte Wiesen am Rand von Bächen, Gräben und Teichen, aber auch kühle Auwälder in höheren Lagen sind die Habitate der seltenen Bachnelkenwurz. Zu finden ist sie z.B. sehr reichlich im Ittertal oberhalb der Mühlenkopfschanze.

Wissenswertes:

Der Wurzelstock der Bachnelkenwurz enthält Eugenol, eine organische Verbindung mit intensivem Gewürznelkengeruch. Dieser Stoff ist auch Hauptbestandteil des Nelkenöls, das aus den getrockneten Knospen des in Asien heimischen Gewürznelkenbaums gewonnen wird. In der Bachnelkenwurz ist Eugenol zwar in wesentlich geringerer Konzentration vorhanden. Dennoch kam ihre zerriebene Wurzel früher in der Küche als Ersatz für die teuren Gewürznelken zum Einsatz. Auch wurde und wird sie zuweilen noch in der alternativen Heilkunde verwendet, wegen ihrer antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften.



Bachbunge *Veronica beccabunga*

Blütezeit

Ende Mai bis Juli.

Merkmale

Aus dem Wasser oder aus feuchten Böden ragen 20-30 cm hohe Stängel mit gegenständigen, eiförmigen, fleischigen Blättern. Diese sind kahl und glänzen. Die eher unscheinbaren, blauen Blüten stehen in lockeren kleinen Trauben in den Blattachseln. Jede Einzelblüte misst nur etwa einen halben Zentimeter.

Standort:

Im Gebiet ist die Bachbunge relativ häufig an und in Gewässern, Gräben und Quellhorizonten zu sehen, so etwa im Wennetal, Ittertal, Orketal, in der Moosfelde, im Schluchtwald Remmestoth, an der Hoppeckequelle.

Wissenswertes:

Für ihr Gedeihen benötigt die Bachbunge absolut sauberes Wasser. Ihr Vorkommen spricht also für die Gewässergüte. In den Alpen erreicht die Pflanze Höhen von über 2000 m. Sie zeigt wechselnde Wasserstände an und bildet an ihren Standorten oft größere Gruppen. Der Name stammt aus dem Althochdeutschen, wo „bungo“ soviel wie Knolle bedeutete. Mit den Knollen sind wahrscheinlich die Fruchtkapseln gemeint. Bei der wissenschaftlichen Bezeichnung „beccabunga“ handelt es sich um die latinisierte Form des deutschen Namens. Hildegard von Bingen schätzte die Bachbunge wegen ihrer harntreibenden Wirkung als Mittel gegen Gicht.



Brunnenkresse *Nasturtium officinale agg.*

Blütezeit

Juni bis August.

Merkmale

Die über den Gewässergrund kriechenden Stängel halten sich mit winzigen Wurzeln fest. Über die Wasseroberfläche hinaus ragen die Blätter. Sie sind gefiedert, mit rundlichen Lappen. Eher klein und unauffällig sind die weißen Blüten. Eine bronzefarbene Variante wird als Braune Brunnenkresse bezeichnet.

Standort:

Bestände der Brunnenkresse finden sich in meist kleineren Fließgewässern, z.B. Wannebach, Hoppecke, Orpe, Fretterbach, Gelängebach. Im Quellteich der Alme gedeiht die Braune Brunnenkresse.

Wissenswertes:

Häufiger als die Brunnenkresse ist an vergleichbaren Standorten das ähnliche Bittere Schaumkraut (*Cardamine amara*). Bei der Brunnenkresse sind die Stängel hohl, beim Schaumkraut mit Mark gefüllt. Da die Brunnenkresse ihre Blätter behält, solange das Gewässer nicht zufriert, stellten diese früher im Winter eine wichtige Vitaminquelle dar. In Erfurt, der Wiege des professionellen Gartenbaus, wird Brunnenkresse seit dem 18. Jh. im Dreibrunnenfeld angebaut. Verbreiteter als in Deutschland ist die Kultur der Brunnenkresse allerdings in Frankreich. Nicht immer eindeutig ist innerhalb der Artengruppe die Unterscheidung verschiedener Kleinarten.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Flutender Hahnenfuß *Ranunculus fluitans*

Blütezeit

Juni bis August.

Merkmale

Kurze Blütenstände ragen über die Wasseroberfläche hinaus und tragen je eine weiße, fünfzählige Blüte mit dottergelbem Zentrum. Die mehrere Meter langen Sprossachsen sind abgetaucht. Daran sitzen streifenförmige, bis 25 cm lange Unterwasserblätter, die der Strömung geringstmöglichen Widerstand bieten.

Standort:

Der Flutende Hahnenfuß besiedelt seichte Fließgewässer. Sicher anzutreffen ist er in der Wenne am Wennepfad. Aber auch in Diemel, Ruhr und Möhne bildet er hier und da größere Bestände.

Wissenswertes:

Unter den weiß blühenden Hahnenfüßen (s. S. 25) leben einige im Wasser. Während etwa der ebenfalls im Gebiet vertretene Wasserhahnenfuß (*R. aquatilis*) zusätzlich über Schwimmblätter verfügt, ist dies beim Flutenden Hahnenfuß fast nie der Fall. Seine Blätter nehmen das für die Photosynthese erforderliche Kohlendioxid in Form von gelösten Hydrogencarbonat-Ionen aus dem Wasser auf, ebenso die lebensnotwendigen Mineralien. Die stark zurückgebildeten Wurzeln dienen lediglich der Verankerung am Gewässergrund. Für ihr rasches Wachstum benötigt die Pflanze reichlich Nährstoffe, bildet viel Sauerstoff und reinigt das Wasser so auf natürliche Weise.



Echtes Mädesüß *Filipendula ulmaria*

Blütezeit

Mitte Juni bis August.

Merkmale

Die wolkigen, trichterförmigen Blütenstände bestehen aus zahlreichen cremeweißen Einzelblüten, aus denen später winzige Nussfrüchte rieseln. Die langen, gefiederten Laubblätter bilden am Boden Rosetten. An den bis über 1 m hohen Blütenstängeln sitzen in lockerer Folge weitere, kleinere Blätter.

Standort:

Das Echte Mädesüß besiedelt fast überall im Gebiet die Ufer von Bächen und Gräben und wächst auch gern in sumpfigen Auenwäldern: Zufluss der Versetalsperre, Almequellen, Hasselbachtal, Dollenbruch, Ruhrquelle, Orketal, Weier-/Winterbach.

Wissenswertes:

Mit ihrem süßlichen Duft locken die Blüten allerlei Hummeln, Wildbienen und andere Insekten an. Sie enthalten ätherisches Öl mit einer Vorstufe der schmerzstillenden Salicylsäure. Allerdings ist die Wirkung geringer als etwa diejenige der Weidenrinde, weshalb Mädesüß nur selten für Heilzwecke verwendet wird. Die kleinen Samen schließen viel Luft ein, wodurch sie sowohl vom Wind gut verbreitet werden können als auch schwimmfähig sind, was ihre Ausbreitung an Gewässerufeln erleichtert. Der Artname verdankt sich der Tatsache, dass die einzelnen Fiederblättchen den Blättern von Ulmen ähneln.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Sumpf-Storchschnabel und Wiesen-Storchschnabel *Geranium palustre*, *G. pratense*

Blütezeit

Juni bis September (beide Arten).

Merkmale

Beide Arten werden rund einen halben Meter hoch und haben die typischen, handförmigen Storchschnabelblätter, bei beiden sind sie siebenteilig. Die fünfzähligen Blüten sind um die 3 cm breit, beim Sumpf-Storchschnabel sind sie hellviolett bis pink, beim Wiesen-Storchschnabel hell blaulila gefärbt.

Standort:

Sumpf- und Wiesen-Storchschnabel besiedeln oft den gleichen Standort, etwa am Wegrand im NSG Diemelsee. Ersterer kommt auch reichlich etwa in der Hochstaudenflur oberhalb der Almequellen, im Wetterbach- und im Winterbachtal vor. Der Wiesen-Storchschnabel ist im Vergleich zu früher selten geworden, findet sich aber auf Kalkböden z.B. noch im Rhenetal zwischen Adorf und Padberg. Beide sind als eher kontinentale Arten auf den östlichen bis südlichen Teil des Gebiets beschränkt, sind im nordwestlichen Sauerland sehr selten und fehlen in den höheren Lagen.

Wissenswertes:

Zwar bleiben die Blüten jeweils nur etwa zwei Tage geöffnet, es entwickeln sich jedoch monatelang immer wieder neue. Beim Wiesen-Storchschnabel beugen sich die Blütenstiele nach erfolgter Bestäubung nach unten. Aber auch nachts und bei Regen hängen die Blüten herunter.



Großes Springkraut, Rührmichnichtan *Impatiens noli-tangere*

Blütezeit

Juli bis August.

Merkmale

Das einjährige, etwa 50 cm hohe Kraut wächst gern gesellig. Es hat zitronengelbe, auffällig gespornte, etwa 2 cm lange Blüten, von denen eine oder mehrere an dünnen Stielen von den Blattachseln nach unten hängen. Im Schlund sind die Blüten rot punktiert. Die länglich ovalen Blätter sind stumpf gezähnt.

Standort:

Überall im Gebiet ist das Große Springkraut recht häufig in Auenwäldern (Herveler Bruch), an Quellen (Ruhrquelle) oder auch in feuchten, schattigen Laubwäldern (Humpfert, Bruchhauser Steine, Battenfelder Driescher u.a.).

Wissenswertes:

Zwei weitere Arten, das ebenfalls gelb blühende Kleinblütige Springkraut (*I. parviflora*) und das Drüsige Springkraut (*I. glandulifera*) mit rosaroten Blüten, stammen aus Asien. Letzteres kam zunächst als „Bauernorchidee“ in die Gärten und breitet sich seit den 1970er-Jahren massiv an Bach- und Flussumfern aus. Ihren Namen verdanken die Springkräuter den fünfklappigen Kapselfrüchten, die in reifem Zustand bei Berührung abrupt aufspringen. Dabei werden die Samen weit hinausgeschleudert. Auch der wissenschaftliche Gattungsname nimmt auf diese Tatsache Bezug, die Pflanze gilt als „ungeduldig“ (*impatiens*).

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Sumpf-Kratzdistel und Kohldistel *Cirsium palustre*, *C. oleraceum*

Blütezeit

Mitte Juni bis September
(*C. palustre*), Juli/August (*C. oleraceum*).

Merkmale

Die Sumpf-Kratzdistel wird bis über 2 m, die Kohldistel über 1 m hoch. Bei Letzterer sind die Blätter im Gegensatz zu anderen Disteln weich und fast unbestachelt. Große, bleiche Hochblätter umgeben ihre blassgelben Korbblüten. Die Sumpf-Kratzdistel hat steife, gezackte Blätter und purpurfarbene Blüten.

Standort:

In den Hochstaudenfluren der Feuchtgebiete ist die Sumpf-Kratzdistel bis in die Höhenlagen prägend: z.B. Hasselbach, Abbabach, Zuflussbereich Versetalsperre, Almequellen, Ruhrquelle, Gernsdorfer Weidekämpfe, Elberndorftal, Einsiedelei. Ähnliche Standorte besiedelt die Kohldistel: Lühlingsbach bei Alme, Rhenetal, Ittertal, Orketal, Winter-/Weierbach.

Wissenswertes:

Im ersten Jahr entwickelt die Sumpf-Kratzdistel eine attraktive, wintergrüne Blattrosette. Erst im Folgejahr schießt der Stängel in die Höhe. Nach der einmaligen Blüte stirbt die Pflanze ab. Die Blätter der Kohldistel wurden früher von den Sauerländern als Gemüse verspeist. Aus den Wurzeln lässt sich ein Mehl mahlen, das reich an Inulin ist. Die Blütenböden können ähnlich wie bei Artischocken verzehrt werden. Die Blüten beider Arten liefern Insekten reichlich Nahrung.



Breitblättriger Rohrkolben *Typha latifolia*

Blütezeit

Juli/August.

Merkmale

Die Art wird bis 2 m hoch mit ca. 3 cm breiten Blättern. Ihr Blütenstand besteht aus einem braunen, weiblichen Kolben und einer oben abstehenden „Lunte“ aus männlichen Blüten. Beim selteneren Schmalblättrigen Rohrkolben (*T. angustifolia*) liegt dazwischen ein blütenloser Abschnitt, bei *T. latifolia* nicht.

Standort:

Von Natur aus sind beide Rohrkolbenarten auf stehende Gewässer tieferer Lagen beschränkt. Seit Mitte des 20. Jh. hat sich der Breitblättrige Rohrkolben durch Anpflanzungen auch in Höhen über 400 m ausgebreitet. Er besiedelt z.B. den Teich am Grubengelände Littfeld oder Fischteiche im Liesetal.

Wissenswertes:

Die stärkehaltigen Wurzelstöcke sind essbar und wurden in der Steinzeit zu Mehl verarbeitet, aus dem Fladenbrot gebacken wurde. Heute stehen neue Nutzungen im Vordergrund. Rohrkolben können verunreinigte Schlämme entgiften und kommen in biologischen Kläranlagen zum Einsatz, wo sie gemeinsam mit Binsen und Seggen das Schilfrohr unterstützen. Da sie viel Biomasse liefern und schimmelabweisend sind, eignen sie sich als ökologischer Baustoff. Ein Unternehmen in Niederbayern hat leichte, stabile Dämmplatten aus Rohrkolben entwickelt.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Zottiges Weidenröschen *Epilobium hirsutum*

Blütezeit

Juli/August.

Merkmale

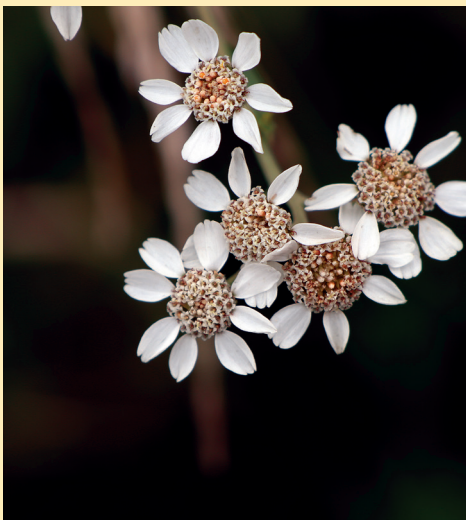
Das Zottige Weidenröschen wird bis über 1 m hoch und hat tiefrosa, vierzählige Blüten. Die Blütenstände sind breit und locker, die Blätter stark gezähnt. Demgegenüber hat das bekanntere Schmalblättrige Weidenröschen (*E. angustifolium*) kerzenförmige Blütenstände mit schmalen, purpurfarbenen Kelchblättern.

Standort:

Das Zottige Weidenröschen kommt im Sauerland vor allem in tiefen bis mittleren Lagen und eher auf Kalk oder jedenfalls auf nährstoffreichen Böden vor, gern in uferbegleitenden Hochstaudenfluren. Recht häufig ist es in der Medebacher Bucht (Orketal u.a.), auf der Briloner Hochfläche und bei Marsberg, aber auch z.B. im Wetterbachtal. Demgegenüber ist das Schmalblättrige Weidenröschen auf kalkfreien Böden verbreitet sowohl an Gewässerufern als auch auf Lichtungen und in Heiden.

Wissenswertes:

Die Ausbreitung des Zottigen Weidenröschen erfolgt durch Samen, die wochenlang auf dem Wasser schwimmen können, aber auch vegetativ durch unterirdische Ausläufer. Von großem ökologischem Wert ist die Pflanze, da sich die Raupen verschiedener Nachtfalter, etwa des stark gefährdeten Schwarzweißen Weidenröschenspanners, von ihr ernähren.



Sumpf-Schafgarbe *Achillea ptarmica*

Blütezeit

Juli bis September.

Merkmale

Mit etwa 60 cm Höhe ist die Sumpf-Schafgarbe stattlicher als die bekannte Wiesen-Schafgarbe (*A. millefolium*) und hat mit 1,5 cm fast doppelt so breite, von weißen Zungenblüten gerahmte Korbblüten. Diese stehen in lockeren Dolden. Die Blätter sind lang und schmal, nicht gefiedert wie bei der Verwandten.

Standort:

Die Sumpf-Schafgarbe wächst an Gräben und in sehr feuchten Wiesen in Bachtälern, z.B. im Liesetal oder Wetterbachtal. Kalk meidet sie eher.

Wissenswertes:

Während der deutsche Name andeutet, dass Schafe die Pflanzen gerne verputzen, ist der wissenschaftliche Gattungsname vielleicht von dem griechischen Wort „achilleus“ (Schmerzvertreiber) abgeleitet. Damit wird auf die Heilwirkung verschiedener Schafgarbearten angespielt, aus deren blühenden Trieben bittere Tinkturen hergestellt und insbesondere bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Oder aber der Name bezieht sich auf den Helden Achilles, der sich angeblich auf die Heilkunde verstand und seine Wunden mit Schafgarbe versorgt haben soll. Nach anderen Quellen hat er König Telephos, einen Sohn des Herakles, mit dem Kraut von einer eiternden Verletzung kuriert.



Wasserdost *Eupatorium cannabinum*

Blütezeit

Juli bis Oktober.

Merkmale

Der Wasserdost erreicht beachtliche Höhen von bis zu 150 cm. Seine Blätter ähneln denen des Hanfs, weshalb er auch Wasserhanf heißt. Die an der Spitze der Stängel stehenden, purpur- bis rosafarbenen Blütendolden setzen sich aus kleinen Blütenköpfen zusammen, diese ihrerseits aus 4 bis 6 Röhrenblüten.

Standort:

Die Häufigkeit des Vorkommens nimmt mit der Höhenlage ab. Vertreten ist der Wasserdost in Hochstaudenfluren an Ufern und Gräben, etwa im Hasselbachtal oder im Flachengrund, sowie an anderen feuchten, stickstoffreichen Standorten in Talauen und Wäldern, z.B. im NSG Einsiedelei.

Wissenswertes:

Eupator hieß ein pharmakologisch bewandter König des antiken Reichs Pontos am Schwarzen Meer, der die Pflanze erstmals zu Heilzwecken verwendet haben soll. Der Wasserdost fördert die Gallensekretion. Auf die Ähnlichkeit mit Hanf deutet „cannabinum“ hin, weshalb ein weiterer Name Wasserhanf lautet. Dank der späten Blüte spielt der Wasserdost für Schmetterlinge eine wichtige Rolle als Nahrungsquelle in einer eher blütenarmen Zeit. Seine Verwandten hat er vorwiegend in den Tropen, wo etwa 500 Vertreter der Gattung zu Hause sind, darunter auch Bäume.



Blauer Eisenhut *Aconitum napellus*

Blütezeit

August.

Merkmale

An den recht großen und zugleich filigranen, handförmig gelappten, tief zerteilten Blättern erkennt man die Verwandtschaft mit den Hahnenfuß-Arten. Sie sitzen von oben bis unten rund um die bis zu 2 m hohen Stängel. Die tiefblauen Blüten bilden aufrechte Trauben und haben die Form von Ritterhelmen.

Standort:

Der Blaue Eisenhut steht gemeinsam mit anderen Hochstauden an feuchten Auenrändern, Bachufern und Quellhorizonten, meist in höheren Lagen wie im Schwarzbachtal oder Ittertal oberhalb Willingen, ausnahmsweise am Winter- und Wetterbach auch bis 300 m hinab, da kalte Luft vom Westerwald in diese Täler fließt.

Wissenswertes:

Das in allen Pflanzenteilen enthaltene Alkaloid Aconitin wirkt bei Mensch und Tier schon in geringen Konzentrationen tödlich. Daher darf der Blaue Eisenhut keinesfalls berührt oder gar verschluckt werden. Im Römischen Reich soll mancher Giftmord mit Pulver aus den Wurzeln begangen worden sein, wie bei antiken Schriftstellern nachzulesen ist. Die typische Gebirgspflanze wanderte im Eiszeitalter aus Sibirien ein, genau wie ihr Verwandter, der Gelbe Eisenhut (*A. vulparia*). Diesen findet man sehr selten in Kalkbuchenwäldern.



Wasserrminze *Mentha aquatica*

Blütezeit

August bis Oktober.

Merkmale

An den Spitzen der mehrere Dezimeter hohen Stängel und deren Verzweigungen sitzen kugelförmige, hellviolette Blütenstände. Die gegenständigen Blätter sind eiförmig, zugespitzt und leicht gezähnt. Vermehrung erfolgt oft über Ausläufer, weshalb die Pflanze an optimalen Standorten Teppiche bildet.

Standort:

Die Wasserrminze besiedelt Ufer- und Flachwasserbereiche sowie sumpfige Böden vorwiegend im submontanen Bereich, seltener auch in Höhen über 500 m. So ist sie etwa am Zufluss des Quellteichs der Alme oder im Alsmicketal zu sehen. Über Europa hinaus kommt sie in Westasien und Afrika vor.

Wissenswertes:

Aus der Wasserrminze und der Speerrminze bzw. Grünen Minze (*M. spicata*) ging durch Kreuzung die Pfefferminze hervor. Sie ist nur in Kultur bekannt, ist steril und vermehrt sich ausschließlich vegetativ. Wegen ihres gefälligeren Aromas, das dem höheren Mentholgehalt zu verdanken ist, wird sie gern für Kräutertees verwendet. Ätherisches Pfefferminzöl kommt gegen Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen zum Einsatz. Die Pfefferminze trat erstmals im 17. Jh. auf. Zuvor behalf man sich mit anderen Minzarten, so auch mit der Wasserrminze.



Riesen-Schachtelhalm und Wald-Schachtelhalm *Equisetum telmateia*, *E. sylvaticum*

Blütezeit

April/Mai (beide Arten).

Merkmale

Die grünen Sommertriebe der Schachtelhalme sehen wie Tannenbäumchen aus. Schirmförmig breiten sie, von Knoten am Stängel ausgehend, ihre filigranen Äste in Etagen übereinander aus. Beim Riesen-Schachtelhalm sind sie bis über 1 m hoch, beim Wald-Schachtelhalm bleiben sie mit 30-40 cm deutlich niedriger.

Standort:

Der Riesen-Schachtelhalm wächst auf Kalk in Nasswiesen. Ein großes Vorkommen hat er im Hasselbachtal bei Hagen. Hingegen meidet der Wald-Schachtelhalm Kalk. Er bildet Teppiche in Erlenbrüchen und auf Sumpfwiesen, z.B. Ebbegebirge (Herveler Bruch u.a.), Einsiedelei, Moosfelde, Ittertal, Ederbruch.

Wissenswertes:

Schachtelhalme wuchsen im Steinkohlezeitalter (Karbon) zu Bäumen heran. Heute sind es nur noch Kräuter. Aus ihrem Wurzelstock schiebt sich zunächst ein Frühjahrstrieb ohne Chlorophyll, auf dem Sporen in einer Ähre stehen. Diese werden - ineinander verhakt - vom Wind fortgetragen. So landen stets männliche und weibliche Vorkeime nah beieinander. Erst dann erfolgt die Befruchtung der Eizelle, aus der eine neue Pflanze entsteht. Derweil treibt die Mutterpflanze grüne Sommertriebe, die Photosynthese betreiben.

Erlenbrüche, Talauen, Gewässer



Pfaffenhütchen, Spindelstrauch *Euonymus europaeus*

Blütezeit

Mai/Juni, Früchte ab
September.

Merkmale

Während die Blüten klein und grünlich-unscheinbar sind, punktet der bis ca. 3 m hohe Strauch im Herbst mit attraktiven Früchten. Diese bestehen aus einer rosafarbenen bis karminroten, vierteiligen, 1 bis 1,5 cm breiten „Kappe“ und orangefarbenen Samen, die unten herausplatzen. Die Laubblätter sind eiförmig.

Standort:

Das zentrale Verbreitungsgebiet des Pfaffenhütchens ist Mitteleuropa. Im Sauerland ist der Strauch vorwiegend in den Tälern der Kalkgebiete der tieferen Lagen zu finden, gern an den Rändern von Auwäldern, etwa am Weg zu den Almequellen.

Wissenswertes:

Die Früchte bleiben den ganzen Winter über hängen und bieten einen attraktiven Anblick, wenn ringsum alle Bäume und Sträucher längst ihr Laub verloren haben. Sie erinnern die Namensgeber wegen ihrer vierkantigen Form an die Kopfbedeckungen katholischer Priester und Kardinäle. Der Name Spindelstrauch hängt damit zusammen, dass das Holz im Mittelalter zu Spindeln verarbeitet wurde, mit denen die Frauen Garn spinnen, aber auch zu Stricknadeln und anderem nützlichem Alltagsgerät. Ein weiterer Trivialname der Art lautet Rotkehlchenbrot, da die Samen im Winter als Vogelnahrung dienen.



Schwarzerle *Alnus glutinosa*

Blütezeit

Februar bis April.

Merkmale

Ältere Exemplare des mittelhohen Baums haben eine rissige, fast schwarze Rinde. Die windbestäubten Blüten sind zapfenförmig, weich und schuppig, ähnlich wie bei der Haselnuss. Aus ihnen entwickeln sich kleine Zapfen, die über Winter hängen bleiben. Das Laub ist rundlich und an der Spitze oft eingekerbt.

Standort:

Größere Restbestände einst ausgedehnter Auenwälder hat die Schwarzerle im Renautal, Orketal, Winterbachtal. Andernorts säumt sie Ufer von Bächen und Flüssen, etwa an Wenne oder Itter. Erlenbrüche in sumpfigen Quellgebieten gibt es z.B. im NSG Einsiedelei, im Herveler Bruch, bei den Almequellen

Wissenswertes:

Das wasserresistente Erlenholz fand früher für Wasserleitungen, Brunnenröge und dergleichen Verwendung. Auch die jungsteinzeitlichen Pfahlbauten wurden damit errichtet, ebenso steht ein großer Teil der Lagunenstadt Venedig auf Erlenpfählen. In der Vergangenheit wurde die Erle mit Kult und Magie in Verbindung gebracht. Goethe griff diese Assoziation 1782 in seiner Ballade „Erlkönig“ auf. Eine regionalfremde Art ist die Grauerle (*Alnus incana*). Sie wurde Mitte des 20. Jh. vielerorts angepflanzt und verwilderte hier und da.



Schluchten und Felsen

In engen, kühlfeuchten Tälern mit steilen Hängen gedeiht der Eschen-Bergahorn-Schluchtwald. An seinen Standorten ist der Untergrund instabil. Häufig kommt es zu Rutschungen von Bodenkrume und Gestein, es bilden sich Blockschutthalden. Dort ist die Rotbuche nicht konkurrenzfähig. Stattdessen setzen sich die schneller wachsenden Baumarten Esche und Bergahorn durch, etwa im Bommecketal, Renautal, Helletal und der Hohlsterzenbachschlucht. Die nährstoffreiche Basaltblockhalde Großer Stein bei Lützel besiedeln außerdem auch Sommerlinde, Spitzahorn und Bergulme. Obwohl Schluchtwälder verhältnismäßig kleine Flächen bedecken, sind sie doch ein sehr vielseitiger Lebensraum. Die Baumkronen bilden oft keine geschlossene Decke. Daher fällt viel Licht auf den Boden, wodurch das Wachstum von zahlreichen Blütenpflanzen, darunter vielen Frühjahrsblüher, sowie von Sporenpflanzen begünstigt wird. Eine charakteristische krautige Art ist das Silberblatt (s. S. 53), das im Helletal, Ittertal und Almetal große Bestände bildet.

Auf steinigem oder felsigem Untergrund, wo kaum eine Bodenkrume vorhanden ist, bestehen für die Vegetation extreme Standortbedingungen. Sofern es sich um sonnenexponierte Südhänge handelt, kommt es häufig zu vollständiger Austrocknung.

Bäume können dort nicht Fuß fassen. Stattdessen gedeihen z. B. an den Felsen des Lörmecketals in kargen Gesteinsspalten anspruchslose Arten, die ansonsten eher den Magerrasen (s. S. 105 ff) zuzurechnen sind, wie Frühlings-Fingerkraut (s. S. 107), Taubenkropf-Leimkraut (s. S. 119), oder Scharfer Mauerpfeffer (s. S. 129). Letzterer speichert Wasser in seinen Organen und trotz so der Austrocknung. Auch die im Sauerland häufigeren Felsen in schattigen Lagen weisen eine interessante Flora auf. Unter Baumkronen in Schluchten und an Nordhängen sind die Bedingungen eher zu nass als zu trocken, häufig rinnt Wasser aus Quellhorizonten das Gestein hinunter. In diesem feuchten, lichtarmen Kleinklima fühlen sich Flechten, Moose und Farne wohl. Dies ist das Revier etwa des Hirschzungenfarns (s. S. 60), der im Hönnetal zahlreich vorkommt. An halbschattigen Felswänden, etwa im Felsenmeer bei Hemer, sind Tüpfelfarn (s. S. 62), Braunstieliger Streifenfarn (s. S. 59) und Glanzschildfarn (s. S. 61), sowie von den Blütenpflanzen die Alpen-Johannisbeere (s. S. 50) zu beobachten. Nur im Nordosten des Gebiets, etwa bei den Almequellen, ist das Leberblümchen (s. S. 47) zu finden. Als Besonderheit hat das Lotwurz-Habichtskraut (s. S. 54) an den Bruchhauser Steinen seinen einzigen Standort im Sauerland.

Schluchten und Felsen



Lungenkraut *Pulmonaria officinalis agg.*

Blütezeit

März bis Mai.

Merkmale

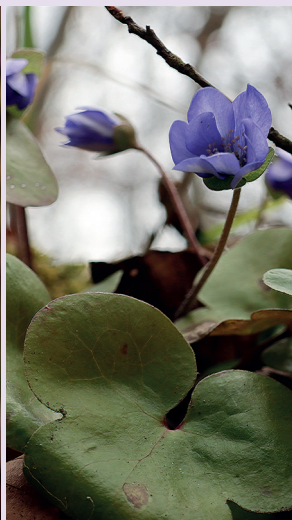
Die um 20 cm hohe Pflanzen entwickeln weiche, behaarte, spitz-eiförmige Blätter. Ihre trichterförmigen Blüten zeigen einen markanten Farbwechsel von rot (Knospens stadium) über violett (junge, geöffnete Blüte) bis blau (reife Blüte). Die fünf Kronblätter sind von einem langen, bräunlichen Kelch umgeben.

Standort:

Die Artengruppe umfasst zwei sehr ähnliche Kleinarten mit fließenden Übergängen: Geflecktes oder Echtes Lungenkraut (*P. officinalis*) mit weißlich gefleckten Blättern und Dunkles Lungenkraut (*P. obscura*). Beide gedeihen in Laubmischwäldern der feuchten Talgründe auf nährstoffreichem Boden, vielfach auf Kalk, *P. officinalis* eher im nordwestlichen Sauerland und *P. obscura* eher im Raum Brilon/Marsberg (z.B. Almequellen).

Wissenswertes:

Der Farbwechsel der Blüten kommt durch eine Zunahme des pH-Werts in den Zellen zustande, ausgelöst durch Bestäubung. Die Pflanze signalisiert damit Insekten, welche Blüten noch auf die Befruchtung warten. Früher verwendete man Lungenkräuter als Heilmittel bei Erkrankungen der Atemwege, etwa Tuberkulose. Möglicherweise trugen die in großer Menge enthaltenen Schleimstoffe zur Hustenreizlinderung bei.



Leberblümchen *Hepatica nobilis*

Blütezeit

Ende März bis Anfang Mai.

Merkmale

Das Leberblümchen hat dreilappige, etwas ledrige Blätter. Sie halten sich über den Winter und schützen die Knospen, aus denen im Frühjahr etwa 15 cm hohe Blütenstängel treiben. An diesen sitzen sechszählige, violette Blüten. Erst gegen Ende der Blütezeit erscheinen die jungen, diesjährigen Blätter.

Standort:

Die Art besiedelt steinige Hänge in alten Kalklaubwäldern und bevorzugt kontinentales Klima (warme Sommer, kalte Winter). Im Sauerland kommt sie nur im Nordosten (Raum Brilon/Marsberg) vor, etwa bei den Almequellen, im NSG Auf der Wiemecke, im NSG Hasental-Kreienberg.

Wissenswertes:

Früher sollte die Pflanze Lebererkrankungen heilen, da man eine Ähnlichkeit der Blätter mit der menschlichen Leber zu erkennen glaubte. Regionale Namen nehmen Bezug auf die frühe Blüte, etwa „Vorwitzchen“ in Ostwestfalen. Die Spezies ist auf der gesamten Nordhalbkugel vertreten. In der Kultur gilt sie als heikel, weshalb sich ambitionierte Züchter gerne mit ihr befassen. In Japan entstanden durch Auslese zahlreiche, auch andersfarbige Sorten mit über 100 Blüten pro Exemplar, während in der Natur 10 bis 20 Blüten normal sind, die z.T. nacheinander erscheinen.