

## St. Gallens Stadtfloora – wild und nützlich

Oftmals eher geduldet als geliebt, besiedeln Pflanzen unsere Stadt. Während Jahrhunderten war diese «Flora non grata» die Apotheke des kleinen Mannes. Darüber hinaus fanden die ungebetenen Mitbürger als Wildgemüse und Gewürze Verwendung. Die diesjährige Pflanzung in der Wechselthemenrabatte zeigt einige Vertreter städtischer Spontanvegetation und regt an, altes Pflanzenwissen neu zu entdecken.

Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) heisst so, weil es um Johanni (24. Juni) zu blühen beginnt. Es wird seit alters zur Herstellung von Johannisöl genutzt. Gerade zu Beginn der Blütezeit ist der Wirkstoffgehalt besonders hoch. Zur Herstellung von Johannisöl werden die frischen Triebspitzen einschliesslich junger Blüten und Blütenknospen geerntet, zerkleinert und in Öl eingelegt. Zwei Monate lang lässt man das Gemisch bei Zimmertemperatur stehen. Dabei gehen unter anderem die Hauptwirkstoffe Hypericin und Hyperforin vom Kraut ins Öl über. Schliesslich wird abgepresst. Um das Öl-Wirkstoff-Gemisch in möglichst konzentrierter Form zu erhalten, werden Pflanzenreste und wasserlösliche Gemischbestandteile abgetrennt und verworfen. Wenn die Extraktion gelungen ist, hat das Johannisöl aufgrund seines Hypericin-Gehalts eine rubinrote Farbe und duftet angenehm. Im selben Farbton verfärben sich die Finger, wenn man junge Blüten oder Blütenknospen zerreibt. Der Volksglaube erkannte darin das «Johannisblut» – das Blut von Johannes dem Täufer. Johannisöl wird äusserlich zur Hautpflege und Wundheilung angewendet. Ausserdem werden heute Johanniskraut-Präparate gegen depressive Verstimmungen eingesetzt. Das Echte Johanniskraut ist eine Pollenblume ohne Nektar. Die Blüten werden von pollensammelnden Bienen und Schwebefliegen besucht.



Echtes Johanniskraut



Gemeiner Beifuss



Eisenkraut



Wilde Möhre

Der Gemeine Beifuss (*Artemisia vulgaris*) ist eine licht- und wärmeliebende Pflanze, die gerne auf gestörten Flächen vorkommt. Wegränder, Bahnareale und Brachen sind sein Zuhause. Als typisches Unkraut ist er heute auf der ganzen Nordhalbkugel anzutreffen. In Amerika wurde er wahrscheinlich bereits anfangs des 16. Jahrhunderts eingeschleppt. Seine kleinen, grünlich-weissen Blütenköpfchen sind weder für Menschen noch für bestäubende Insekten attraktiv. Er setzt deshalb voll und ganz auf Windbestäubung – zum Unbill aller Pollenallergiker, denn Beifusspollen gilt als bedeutender Heuschnupfenreger. Die nützlichen Seiten dieser Pflanze sind weitgehend in Vergessenheit geraten. Früher wurde der Beifuss als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Bis ins 18. Jahrhundert hinein soll er in Mitteleuropa sogar eines der meistverwendeten Würzkräuter gewesen sein. Wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung wird er heute gelegentlich noch für Bratengerichte verwendet. Sein angenehmer Duft erinnert an

eine prominente Schwesterart, den Echten Wermut (*Artemisia absinthium*), der dem Absinth sein Aroma verleiht. Als Heilpflanze findet der Gemeine Beifuss heute kaum noch Verwendung. Zu Unrecht, meint eine 2020 erschienene polnische Studie, listet seitenweise medizinisch interessante Inhaltsstoffe auf und attestiert der Pflanze ein breites Wirkungsspektrum. Ob dies für ein Heilpflanzen-Comeback reicht, wird sich zeigen.

Auch das Eisenkraut (*Verbena officinalis*) kann auf eine lange volksmedizinische Nutzungsgeschichte zurückblicken. Im Botanischen Garten ist es deshalb nicht nur in der Wechselthemenrabatte, sondern auch in der Gift- und Heilpflanzenabteilung ausgepflanzt. Es enthält Wirkstoffe aus der Gruppe der Glykoside, die bei Erkältungen Linderung bringen. Der im Handel erhältliche Eisenkraut-Tee stammt allerdings fast immer von einer Verwandten aus Südamerika: der Zitronenverbene (*Aloysia triphylla*). Von der vorwiegend tropisch verbreiteten Familie der Eisenkrautgewächse hat sich einzig das Eisenkraut so weit in den Norden gewagt. Es wird vermutet, dass auch dies nicht ohne menschliches Zutun gelang. Funde von Eisenkraut-Resten bei archäologischen Grabungen legen nahe, dass das Eisenkraut schon früh als Kulturfolger aus dem Süden zu uns nach Mitteleuropa gelangt ist.

Die Wilde Möhre (*Daucus carota*) ist nahe verwandt mit unserem Gartenmöhren. Genau wie diese verfügt sie über eine verdickte Wurzelrübe, deren Seitenwurzeln bald abfallen und an der Hauptwurzel streifenförmige Narben hinterlassen. Trotzdem gilt sie nicht als deren Stammform. Wahrscheinlich wurden unsere Gartenmöhren aus einer asiatischen Unterart gezüchtet. Bis ins 17. Jahrhundert waren Gartenmöhren dunkelviolett und verfärbten beim Essen Zunge und Zähne, wie wir das von den Heidelbeeren kennen. Später setzten sich gelbe und orange Sorten aus den Niederlanden durch. Punkto Vitamin-A-Gehalt übertreffen Möhren alle anderen pflanzlichen Lebensmittel. Die Wilde Möhre ist zweijährig. Im ersten Jahr bildet sie eine grundständige Blattrosette. Im zweiten Jahr entwickelt sie üppige weisse Dol-denblüten und stirbt danach ab – ganz im Gegensatz zu den Kultursorten, die in der Regel vor der Blüte geerntet werden.