

# Fachliches Leitthema 2003 und 2004: Heil- oder Giftpflanze - Die Dosis macht's!

- Giftig oder nicht?
- Die Dosis macht das Gift
- Verlockende Früchte
- Wissen nützt - Wissen schützt
- Gefährlicher Tee-Trip
- Verwechslungen
- Aufklärung statt Verbannung

## Giftig oder nicht?



Abbildung 1: Der  
Goldregen

Kinder im Garten sind der häufigste Grund dafür, warum viele Menschen Angst vor Giftpflanzen haben. Besorgte Eltern verlangen bisweilen sogar ein generelles Verbot von giftigen Pflanzen im öffentlichen Grün. Immer wieder wird in diesem Zusammenhang auch der Ruf nach verbindlichen Pflanzenlisten laut. Allerdings nützen diese Listen wenig, wenn die Pflanzenkenntnisse der Erwachsenen und damit die der Kinder rapide abnehmen, also die Pflanzen gar nicht erkannt werden!

Da heute das Wissen um die Essbarkeit und Verwendung von Pflanzen in der Bevölkerung zurück geht, wächst auch die Unsicherheit. Tatsächlich gibt es aber in unseren Breiten nur sehr wenige wirklich giftige Pflanzen.

## Die Dosis macht das Gift

Wer in verschiedenen Büchern über Giftpflanzen blättert, stellt fest: Auch die Fachbuchautoren sind sich nicht immer einig. So kann eine Pflanze in einem Buch als ungiftig aufgeführt werden, weil sie nach dem Genuss größerer Mengen allenfalls Erbrechen verursacht ein anderer Autor aber sieht diese Pflanze deswegen schon als giftig an. Manche Pflanzen, die zu den Giftpflanzen gezählt werden, spielen in bekannter Dosierung auch als Heilpflanze eine Rolle. Und so trifft Paracelsus (1493-1551) den Kern der Sache, wenn er feststellt: Die Dosis allein macht das Gift. Deshalb sollte auf keinen Fall generell zur Vernichtung von Pflanzen aufgerufen werden, die als giftig bezeichnet werden. Wichtiger ist es, sich zu informieren und so zu einer realistischen Einschätzung der Gefährdung von Kindern und Erwachsenen durch giftige Pflanzen zu gelangen.

## Verlockende Früchte



Abbildung 2: Der Eisenhut

Besonders bei kleinen Kindern, die noch alles in den Mund stecken was sie finden, ist bei Stauden und Gehölzen mit attraktiven, aber giftigen Beeren Vorsicht geboten. In diesem Alter werden die Kinder beim Spielen im Garten aber in der Regel beaufsichtigt.

Einige Probleme lassen sich schon durch einfache Maßnahmen vermeiden: So wird der Seidelbast in der Regel gleich nach der Blüte zurückgeschnitten, denn er bildet seine Blüten am Neutrieb. Gleichzeitig entwickelt er auf diese Art und Weise keine giftigen Früchte mehr. Bei der zweihäusigen Eibe kann man das Problem der giftigen Samen umgehen, indem man in der Baumschule männliche Pflanzen verlangt, die keine Früchte ausbilden. Auf die Idee die ebenfalls giftigen Nadeln zu zerkauen, werden Menschen hoffentlich nicht kommen.

Die Pflanze, die zu den meisten Vergiftungen bei kleinen Kindern führt, ist übrigens der Tabak. Viele Kinder ziehen sich schwere Nicotin-Vergiftungen durch Lutschen von Zigarettenstummeln zu, die die Eltern achtlos zurückgelassen haben.

### **Wissen nützt - Wissen schützt**



Abbildung 3: Der Seidelbast

Wenn die Kinder größer werden, kann man ihnen erklären, welche Pflanzen gefährlich sind und warum bestimmte Pflanzenteile nicht gegessen werden dürfen. Dabei ist zu beachten, dass Giftpflanzen nicht immer in allen Teilen Gift enthalten. Ist es nun die Wurzel, der Stengel oder sind es die Früchte vor denen wir uns in Acht nehmen müssen? Selbst unsere Nutzpflanzen enthalten in manchen Pflanzenteilen giftige Stoffe.

Anschauungsmaterial finden wir in fast jedem Garten: Wir essen nicht die Blätter der Tomate, oder die Blätter und Früchte der Kartoffel, weil wir wissen, dass die genannten Pflanzenteile giftig sind.

Beim Schwarzen Holunder enthalten alle grünen Pflanzenteile und die Samen das zum Erbrechen reizende Glycosid Sambunigrin. Bei der Verarbeitung und Erhitzung wird Sambunigrin zuverlässig zerstört.  
Weitere Informationen zum Schwarzen Holunder erhalten Sie hier (PDF 59kb)



Abbildung 4: Die Eberesche

Ebenso kann bei der gemeinen Eberesche der Verzehr größerer Mengen roher Früchte zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Als Gelee, Konfitüre, Kompott oder Destillat werden sie dagegen geschätzt. Die Edeleberesche enthält von vorne herein wesentlich weniger Bitterstoffe.  
Weitere Informationen zur Edeleberesche erhalten Sie hier (PDF 38kb)

### **Gefährlicher Tee-Trip**

Unter Jugendlichen führen neben Mutproben immer häufiger Experimente mit Pflanzen als Ersatzdrogen zu Vergiftungen. Bekanntestes Beispiel ist die Engelstropfete, bei der das Zerkauen der Blätter oder deren Zubereitung als Tee zu Halluzinationen führen kann.

Wegen der stark unterschiedlichen Wirkstoffgehalte in den Blättern kann der Genuß zu lebensbedrohlichen Gesundheitsschäden führen. Im Internet tauchen immer neue Hinweise auf die verschiedensten Pflanzen mit halluzinogener Wirkung auf (und diese werden dort auch behandelt). Deshalb sollte Jugendlichen deutlich gemacht werden, dass der Missbrauch von Zierpflanzen als Drogen sehr gefährlich ist. Die Pflanzenteile können abhängig von Sorte, Standort und Wachstumsbedingungen völlig unterschiedliche Mengen an Inhaltsstoffen haben, so dass die tatsächlich eingenommene Wirkstoffmenge unkalkulierbar ist.

### **Verwechslungen**



Abbildung 5: Die Eibe

Bei Erwachsenen stehen Verwechslungen mit pflanzlichen Nahrungsmitteln, die Selbstmedikation und Suizidversuche als Ursache für Vergiftungen durch Pflanzen im Vordergrund. Beispielsweise ist es bereits vorgekommen, dass statt Bärlauch die Blätter der Herbstzeitlose oder des Maiglöckchens gesammelt wurden: In beiden Fällen kann der Verzehr zu Vergiftungserscheinungen führen. Grundsätzlich gilt daher auch für Erwachsene, dass Pflanzen, die man nicht zweifelsfrei erkennt, nicht verzehrt werden dürfen. Es können auch

keine Rückschlüsse auf die Eßbarkeit von Früchten gezogen werden, wenn z.B. Vögel bestimmte Beeren aufnehmen. So fressen sie auch die Beeren der Eibe, deren Fruchtmantel ungiftig ist. Die Samen aber, die auch für die Vögel schädlich wären, werden unzerkaut wieder ausgeschieden.

## **Aufklärung statt Verbannung**

Ein Garten ohne jegliche giftige Pflanze ist kaum vorstellbar und auch nicht wünschenswert. Eine Verarmung der Gartenkultur und der Pflanzenvielfalt wäre die Folge.

Pflanzen, auch die giftigen, sind ein natürlicher Teil unserer Umgebung. Selbst wenn wir die Giftpflanzen aus unseren Gärten verbannen, begegnen sie uns möglicherweise in der freien Landschaft wieder. Einige für uns giftige oder ungenießbare Pflanzen bzw. Beeren sind sogar wichtige Nahrung und Lebensraum für Vögel und andere Tiere. Aufklärung und nicht Verbannung ist deshalb der richtige Weg. Durch gezielte Information im Vorfeld können Vergiftungsfälle durch Pflanzen deutlich reduziert werden. Von echter Giftigkeit kann bei Pflanzen allerdings nur gesprochen werden, wenn bereits bei kleinen Mengen ernste Vergiftungssymptome auftreten.

Die Mainzer Pflanzenliste der Universität Mainz basiert auf über Jahre gesammelten Daten. Ein Auszug aus dieser Liste weist auf relativ häufig vorkommende Pflanzen hin, bei denen schon geringe Mengen zu Vergiftungen führen können.

Informationen finden Sie auch im Internet.

## **Informieren Sie sich über giftige Pflanzen, deren Aussehen und Wirkung!**

**Zum Thema "Heil- oder Giftpflanze - Die Dosis macht's" gibt es eine Informationsbroschüre, die über die Geschäftsstelle bezogen werden kann. Für die Vereine steht eine Informationswand zum Ausleihen zur Verfügung.**

**Für alle gemachten Angaben sowie eventuell daraus entstehende Schäden übernimmt der LOGL keine Haftung.**