



## In dieser Ausgabe

- Termine** +++ 11.9.13 – „Steinerne Rose“ in Abstimmung Naturwunder Deutschlands
- Veranstaltungen** +++ 14.-15.9.13 – Herbstfest im Rennsteiggarten Oberhof  
+++ 20.9.13 – Geopark-Informationsveranstaltung, Brand bei Spechtsbrunn  
+++ 21.-22.9.13 – 2. Walderlebnistage an der „Hohen Sonne“
- Vorschau** +++ 8.-9.10.13 - Nachhaltig handeln Waldgenressourcen erhalten, Gotha
- Nachrichten** +++ Internetseite der Förderstiftung Thüringer Wald  
+++ Modellprojekt Ziegenbeweidung Steinbach-Hallenberg abgeschlossen
- Veröffentlichungen** +++ Katalog Kreativer Landurlaub in Thüringen
- / Medien** +++ Erlebnistouren durch den Naturpark Thüringer Wald
- Naturkalender** +++ September  
+++ Kapuzinerkresse - Arzneipflanze des Jahres 2013, Gedicht



Blüte der Großen Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) von der Seite. Deutlich zu sehen ist der Sporn und die freien Blütenkronblätter  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkresse>

## Termine

### Veranstaltungen

14.-15.9.2013	Rennsteiggarten Oberhof	<b>Herbstfest im Rennsteiggarten</b>
20.9.2013	Berggasthof Brand bei Spechtsbrunn	<b>Schieferbrüche als Zeitzeugen – Schutz, Pflege und Erhaltung Informationsveranstaltung Geopark Schieferland</b>
21.-22.9.2013	Rennsteig zw. Hohe Sonne - Hubertushaus	<b>2. Walderlebnistage an der „Hohen Sonne“ Forstamt Marksuhl „300 Jahre forstliche Nachhaltigkeit“</b>
8.-9.10.2013	Gotha	<b>Nachhaltig handeln Waldgenressourcen erhalten Symposium von ThüringenForst in Gotha</b>



„Steinerne Rose“ bei Saalburg

## Bis 11.9.2013 „Steinerne Rose“ in Online-Abstimmung zum „Naturwunder Deutschlands“ – derzeit auf Platz 2

„Die Heinz Sielmann Stiftung sucht gemeinsam mit EUROPARC Deutschland e.V. Deutschlands schönstes Naturwunder. Bis zum **11.9.2013** stehen 21 Naturdenkmale aus den Nationalen Naturlandschaften und anderen Regionen Deutschlands zur Wahl. Kurios gewachsene Bäume, eindrucksvolle Höhlen, Dinosaurierspuren, Gewässer, Haie, Heiden und Moore, aber auch besondere Pflanzenvorkommen, Laich- und Brutgebiete: Sie alle können als Naturdenkmäler ausgewiesen werden, wenn Sie aus wissenschaftlichen, ökologischen, naturgeschichtlichen, landeskundlichen oder kulturellen Gründen schützens- und erhaltenswert sind.“ An dieser mittlerweile 5. Aktion der Stiftung beteiligen sich in diesem Jahr aus Thüringen auch der Nationalpark Hainich und der Naturpark Schiefergebirge Obere Saale. Der **Naturpark Schiefergebirge Obere Saale liegt mit der „Steinernen Rose“** (29,88%) derzeit auf Platz 2 hinter der „Basaltkuppe Rauher Kulm“ (32,87%) im Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald. Es fehlen mehrere hundert Stimmen, aber es ist schaffbar. Gerne unterstützen wir unsere Kollegen aus dem Thüringer Schiefergebirge bei diesem Wettbewerb und rufen alle Freunde Thüringens auf: Stimmen auch Sie ab für die „Steinerne Rose“ und für unsere Heimat, damit der Preis für das schönste Naturwunder Deutschlands 2013 nach Thüringen kommt!!! Mit der **Online-Abstimmung** entstehen keine Verbindlichkeiten. (dgs) Hier geht's zur Abstimmung, die noch bis zum 11.9.2013 läuft: <http://www.sielmann-stiftung.de/naturwunder/>

## 14.-15.9.2013 Herbstfest im Rennsteiggarten Oberhof

Im September ist der Rennsteiggarten mit seinen Farbtupfen immer einen Besuch wert. Am Samstag dem 14.9.2013 und am Sonntag dem 15.9.2013 lädt der Rennsteiggarten Oberhof wieder zum traditionellen **Herbstfest** ab 9:00 Uhr mit Handwerkermarkt und Gebirgspflanzenbasar sowie reichlich Speis und Trank ein. Erleben Sie den Rennsteiggarten in herbstlicher Stimmung, entdecken Sie eine der 120 Gartenschönheiten beim großen **Gebirgspflanzenbasar** und spüren Sie **handwerklicher Tradition** nach. Ab 13:00 Uhr erfreuen Sie sich an **musikalischer Umrahmung**. (red)

Weitere Infos zum Tag: <http://www.rennsteiggartenoberhof.de/herbstfest.htm>

Kontakt: Rennsteiggarten Oberhof, Tel. 036 842 / 222 45



## Impressum (Hrsg.)

**Naturpark Thüringer Wald e.V.**  
 Ortsteil Friedrichshöhe, Rennsteigstraße  
 98678 Sachsenbrunn  
[www.naturpark-thueringer-wald.de](http://www.naturpark-thueringer-wald.de)  
 Vorsitzender: Dr. Jens Triebel  
 Amtsgericht Hildburghausen, VR 316,  
 Steuernummer: 171/141/09436

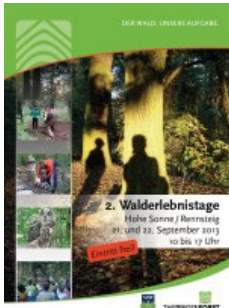
**Ansprechpartner** Tel. 03 67 04 / 70 99 -0 Fax -19  
 Florian Meusel, Geschäftsführer.....Durchwahl -10  
 Uwe Börner, Projektmanagement, Buchhaltung.....-12  
 Elke Tietz, Regionalentwicklung, Naturpark-Route.....-14  
 Dr. Gerald Slotosch, Naturpark-Info-Zentren, Umweltbildung,  
 Öffentlichkeitsarbeit, Tourismus und Marketing.....-16  
 Ingo Luther, Agentur Thüringer Wald Card.....-30

## 20.9.2013 Schieferbrüche als Zeitzeugen – Geopark-Fachveranstaltung

Der Geopark Schieferland, in Trägerschaft der drei Naturparke der Region, lädt gemeinsam mit dem Landschaftspflegeverband Thüringer Wald am **20.9.2013 ab 9:00 Uhr in den Berggasthof am Brand bei Spechtsbrunn** zur Fachveranstaltung. Zum Thema „Schieferbrüche als Zeitzeugen – Schutz, Pflege und Erhaltung“ wird am Beispiel von Schieferbrüchen die Notwendigkeit und die Durchführung von Pflegemaßnahmen in Geotopen aus unterschiedlichen Perspektiven dargestellt und diskutiert. Ab 12:45 Uhr gibt es eine **Wanderexkursion ins Bruchgelände am Brand**. Ende ist gegen 14:30 Uhr. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte beiliegenden Faltblatt. Darin wird auch um Rückmeldung zur Teilnahme bis zum 12.9.2013 gebeten. (dgs)



Infos und Anmeldung siehe Faltblatt, weitere Infos zum Geopark Schieferland: [www.geopark-schieferland.de](http://www.geopark-schieferland.de)



## 21.-22.9.2013 – 2. Walderlebnistage an der Hohen Sonne, Forstamt Marksuhl

„Am 21. und 22. September 2013 jeweils in der Zeit von 10 bis 17 Uhr finden zum 2. Male unsere **Walderlebnistage** nahe der „Hohen Sonne“ statt. Nachdem die Veranstaltung im Jahre 2009 mit ca. 5.000 Besuchern einen regelrechten Ansturm erlebte, versuchen wir im „Jahr der Nachhaltigkeit“ an die Erlebnisse anzuknüpfen und möchten speziell auf dieses Thema hinweisen. Entlang eines **ca. 2 km langen Parcours am Rennsteig** bringen zahlreiche Mitwirkende an 35 Stationen das Thema rund um Natur, Wald und Forstwirtschaft der Bevölkerung nahe.“ Aktionen und Erlebnis, Spaß und Spiel für Groß und Klein kommen dabei nicht zu kurz. Für Verpflegung ist bestens gesorgt. Auch der Naturpark Thüringer Wald ist dabei und lädt an seiner Station zu einem lustigen Parcours zum Kennenlernen der Heimat ein. (ThüringenForst/red).

Infos im Faltblatt oder im Internet:

[http://www.thueringenforst.de/de/forst/thueringenforst\\_anstalt\\_oeffentlichen\\_rechts/forstaemter/Marksuhl/Walderlebnistage/](http://www.thueringenforst.de/de/forst/thueringenforst_anstalt_oeffentlichen_rechts/forstaemter/Marksuhl/Walderlebnistage/)

## 8.-9.10.2013 Nachhaltig handeln Waldgenressourcen erhalten Symposium von ThüringenForst in Gotha



THÜRINGENFORST

ThüringenForst AÖR und das Service und Kompetenzzentrum laden interessierte Fachleute zum Symposium **Nachhaltig handeln Waldgenressourcen erhalten** am **8. und 9.10.2013** ein. Die Fachtagung findet am Bildungszentrum der Thüringer Steuerverwaltung, Bahnhofstraße 12, 99867 **Gotha** statt. Das zweitägige Programm setzt sich aus **Vorträgen in Gotha** am 8.10.2013 (9:30 bis ca. 15:30 Uhr) und einer **Exkursion in das Thüringer Forstamt Hainich-Werratal** am 9.10.2013 (8:30 bis ca. 15:30 Uhr) zusammen. Anlass der Tagung ist das Jahr der Nachhaltigkeit 2013. „Nachhaltigkeit ist seit mehr als 300 Jahren ein historisch bewährtes forstliches Handlungsprinzip. Ehemals nur auf die Holzressourcen bezogen, wird es heute erweitert über die Grenzen der Forstwirtschaft hinaus. Der Begriff der Nachhaltigkeit gilt inzwischen als Leitbild für eine zukunftsfähige, nachhaltige Entwicklung der Menschheit:

„Nachhaltige Entwicklung heißt, Umweltgesichtspunkte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu berücksichtigen. Zukunftsfähig wirtschaften bedeutet also: Wir müssen unseren Kindern und Enkelkindern ein intaktes ökologisches, soziales und ökonomisches Gefüge hinterlassen. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben.“

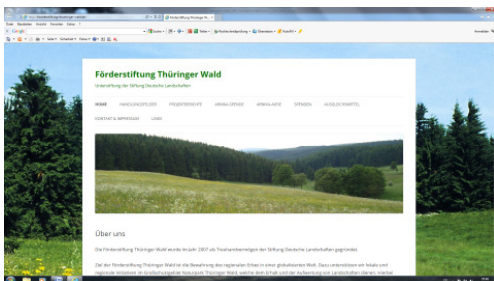
RAT FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Bezogen auf die Verantwortung der Forstwirtschaft gehört dazu die Erhaltung der Vielfalt der Arten, der Ökosysteme sowie der genetischen Vielfalt der Wälder. Das Kolloquium widmet sich unserer gemeinsamen Verantwortung zur Erhaltung der Waldgenressourcen – auch unter den Bedingungen der sich vollziehenden Klimaänderung.“ (ThüringenFORST/red)

Infos und Anmeldung siehe Faltblatt, weitere Infos zu ThüringenForst: <http://www.thueringenforst.de>

## Nachrichten

### Internetseite der Förderstiftung Thüringer Wald - Die Brücke zwischen Tradition und Innovation



Friedrichshöhe. Die Förderstiftung Thüringer Wald informiert seit kurzem mit einer eignen Internetseite über ihre Arbeit. Die Stiftung wurde im Jahr 2007 als Unterstiftung der Stiftung Deutsche Landschaften gegründet. Ziel der Förderstiftung Thüringer Wald ist die Bewahrung des regionalen Erbes in einer globalisierten Welt. Dazu unterstützt sie lokale und regionale Initiativen im Naturpark Thüringer Wald, welche dem Erhalt und der Aufwertung von Landschaften dienen. Hierbei legt sie Wert auf Umweltbildung und die nachhaltige Sicherung der Vielfalt und Tradition in der Region.

Durch die Förderstiftung Thüringer Wald werden vor allem Projekte unterstützt, welche durch öffentliche Gelder nicht ausreichend finanziert werden können. Die Zusammenarbeit mit staatlichen und nichtstaatlichen

Organisationen in Deutschland und im europäischen Ausland ist dabei selbstverständlich. Um diese Unterstützung finanziell zu ermöglichen, wirbt die Förderstiftung bundesweit um Zustiftungen, Erbschaften und Spenden. Besondere Aktionen sind die Ausgabe von „Arnika-Aktien“, eine Art von langfristiger finanzieller Patenschaft für konkrete Projekte der Bergwiesepflege und seit kurzem auch für Patenschaften über Maßnahmen zum Erhalt und zur Inwertsetzung der Bleißberghöhle. Mit „Arnika-Spenden“ ist eine einmalige, kleinere Zuwendung für die Bergwiesepflege möglich. Weitere Formen der Akquisition von Mitteln für den Förderzweck sind in Entwicklung. Das achtköpfige Kuratorium unter Vorsitz von Henry Worm, MdL Thüringen, überwacht ständig die Finanzverwaltung und die gezielte Umsetzung der Projekte. (Förderstiftung/red)

Kontakt: Geschäftsstelle Förderstiftung Thüringer Wald, Ortsteil Friedrichshöhe, Rennsteigstraße, 98678 Sachsenbrunn.

Ansprechpartner: Jörg Seifert, Telefon: 036704-80597, Fax: 036704-709919, Email: [info@foerderstiftung-thueringer-wald.de](mailto:info@foerderstiftung-thueringer-wald.de)

Weitere Infos hier: <http://foerderstiftung-thueringer-wald.de/>

## Modellprojekt - Ziegenbeweidung Steinbach-Hallenberg abgeschlossen

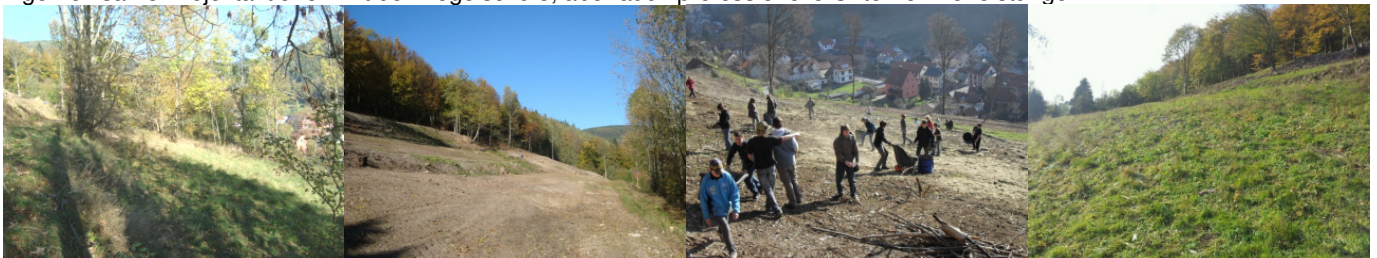
- Landschaftspflegeverband zieht positive Bilanz mit vielen Partnern



**Eröffnung der Ziegenweide**

Am 10.7.2013 schloss der Landschaftspflegeverband Thüringer Wald bei einer Veranstaltung in Steinbach-Hallenberg das Projekt „Modellhafte Ziegenbeweidung als nachhaltige Landschaftspflege zur Biotopgestaltung im LSG 62 in Steinbach-Hallenberg“ ab. Bei einem Vororttermin überzeugten sich Vertreter der Stiftung Naturschutz Thüringen, des Landschaftspflegeverbandes Thüringer Wald e.V. (LPV), des Naturparks Thüringer Wald e.V., der Stadt Steinbach-Hallenberg, der Agrargenossenschaft Schmalkalden-Schwallungen, der Unteren Naturschutzbehörde Schmalkalden-Meiningen, der Regelschule Steinbach-Hallenberg mit Schülern einer 6. Klasse, Flächeneigentümer und Unternehmer der Umsetzungsmaßnahme sowie Unternehmer der Vorprojekte vom Erfolg. Außerdem waren ein Filmteam des MDR, des SRF und zahlreiche Vertreter regionaler und überregionaler Zeitungen anwesend. Im Rahmen der sehr locker gestalteten Veranstaltung ergaben sich interessante Gespräche. Die Stadt Steinbach-Hallenberg unterstützte die Veranstaltung durch einen Imbiss. Für die Schulkinder der 6. Klasse war es ein Projekttag mit vielen Eindrücken und neuem Wissen. Nach den Sommerferien wird es im Rahmen ihres Unterrichtes um die Gestaltung einer Schautafel für die Projektfläche und über das Projekt gehen.

Ziel des Projektes war die Inwertsetzung von zugewachsenem Grünland durch Ziegenbeweidung als nachhaltige Landschaftspflege. Auf einer 1,8 ha großen Fläche am Hohen Berg in der Ortslage von Steinbach-Hallenberg waren dazu seit 3 Jahren in weiteren Projekten vorbereitende Maßnahmen realisiert worden, so die Entbuschung und Freistellung der Fläche. So wurden in Abstimmung mit der Unteren Naturschutzbehörde 2010 die Grenzen zwischen Offenland und Wald festgelegt und dementsprechend auf der wiederherzustellenden Weidefläche die Büsche und Bäume entfernt. Dabei gab es viele gemeinsame Projektaktionen mit der Regelschule, aber auch professionelle Unternehmerleistungen.



**2010 Vor der Entbuschung    2010 Nach der Entbuschung    Frühjahr 2011 Saat mit Schülern    Herbst 2011 Erfolg der Saat**

Nach Abschluss des Entbuschungsprojektes wurde im Folgejahr 2011 durch die Stadt Steinbach-Hallenberg in Kooperation mit der Regelschule Steinbach-Hallenberg, der Firma Heu-Heinrich und der Agrargenossenschaft Schmalkalden-Schwallungen auf der Gesamtfläche eine Heublumen-Saat auf Basis von Bergwiesen-Kräuterheu des Thüringer Waldes ausgebracht. Mit sehr gutem Erfolg entwickelte sich bis Herbst 2011 wieder ein fast geschlossener Wiesenbewuchs.

Im Jahr 2012 erfolgte die Planung und Bewilligung für das Projekt der Ziegenbeweidung als nachhaltige Landschaftspflege. Die Agrargenossenschaft Schmalkalden-Schwallungen organisierte eine Beweidung der Projektfläche durch Schafe, denn die Fläche wies nach 2 Jahren schon wieder Gehölz-Sukzession auf, was die Notwendigkeit des Projekts erneut aufzeigte.

Der Landschaftspflegeverband realisierte ab 2012 die Eigentümerrecherche und schloss bis April 2013 mit 17 Eigentümern die Nutzungsvereinbarungen für 27 Flurstücke ab. Gemeinsam mit den Partnern von Naturschutzbehörde, Agrargenossenschaft und Stadt Steinbach-Hallenberg wurde der Standort für den Unterstand auf einer gut zugänglichen ebenen Terrasse sowie der Standort für die Tränke festgelegt. Die Arbeiten erfolgten vom 22.5.2013 bis zum 21.6.2013.

Der Unterstand wurde mit Grundfläche von 6m x 4m bei einer Höhe von 2m auf 2,50m in der Schräge in landschaftstypischer Holzkonstruktionsweise errichtet. 3 Stützfundamente sorgen aufgrund der angrenzenden Terrassenstruktur des Geländes für Standfestigkeit und Halt. Für die circa 800m lange Umzäunung wurde ein Abstand von etwa 3m pro Zaunsfeld gewählt, da diese Abmessung die Grundlage für eine stabile Konstruktion bildet. Abschließend wurden am Zaun bis zu 3 Bodenheringe pro Zaunsfeld eingebracht, um einen festen Bodenkontakt zu gewährleisten. Außerdem wurden die beiden Tränken aus Holz gefertigt und besitzen neben Einlauf und Ablauf auch eine Ausgleichsverbinding. Zur Wasserversorgung der Tränke steht nahe der Projektfläche ein kleiner Wasserlauf zur Verfügung. Dieser wird durch den Überlauf des Trinkwasserhochbehälters der Stadt Steinbach-Hallenberg gespeist und stellt somit kontinuierlich und ganzjährig Wasser zur Verfügung. Eine partielle Wassermenge wird hier durch einen Schlauch gefasst und durch natürlichen Druckaufbau im bestehenden Höhenunterschied zu den eigens gefertigten Tränken in die Nähe des Unterstandes geleitet.



**2013 Zaunbau**

**Tränke**

**Unterstand**

**Ziegen an der Tränke**

Seit Juli 2013 betreut Schäfer Christian Frebel diese neu gewonnene Weidefläche. Der vom Wanderweg aus gut einsehbare Steilhang prägt das schöne Landschaftsbild in der Ortslage. Die Ziegenbeweidung knüpft dabei an traditionelle Landwirtschaft der Region an. So zieht der Landschaftspflegeverband eine positive Bilanz für das Projekt, das durch die Stiftung Naturschutz Thüringen gefördert wurde. (lpv/red)

Kontakt: Landschaftspflegeverband Thüringer Wald e.V., Ortsteil Friedrichshöhe, Rennsteigstraße, 98678 Sachsenbrunn  
Tel: 03 67 04 / 8 05 97, Fax: 03 67 04 / 70 99 19; Email: [info@lpv-thueringer-wald.de](mailto:info@lpv-thueringer-wald.de)

## Veröffentlichungen/ Medien

### Katalog Kreativer Landurlaub in Thüringen

Unter dem Titel „Kreativer Landurlaub in Thüringen“ laden über 120 Anbieter zu individuellen Kreativstunden auf dem Land ein. Im Naturpark Thüringer Wald sind 56 Leistungsanbieter zu finden. Die Palette reicht von Atelier, Beherbergungsbetrieben, Pensionen und Hotels mit Kreativangeboten, über Creativ-Hof, Filzen, Holzbildhauer, Kunstschule, Manufakturen mit Workshops zu Glaskunst, Keramik, Porzellangestaltung, Porzellanmalerei oder Spielpuppenherstellung, Museum mit Kreativangeboten, Naturheilkunde und Kräuter, bis hin zu Zeichenschule. Der Katalog mit 144 Seiten im Format 14 x 21 cm und Übersichtskarte ist u.a. kostenlos erhältlich bei:

Naturpark Thüringer Wald e.V., Dorfstr. 16, 98794 Friedrichshöhe. Tel.: 036704/70990, Email: [verband@naturpark-thueringer-wald.de](mailto:verband@naturpark-thueringer-wald.de), Weitere Infos: [www.kreativer-landurlaub.de](http://www.kreativer-landurlaub.de)



## Erlebnistouren durch den Naturpark Thüringer Wald

Auch im September hat der Thüringer Wald viel zu bieten, besonders mit dem Routenführer Naturpark-Route, dem Erlebnisführer und einer Thüringer Wald Card. Das starke Trio ist zusammen nicht nur Wegweiser zu kulinarischen und sportlichen, zu landschaftlichen und kulturellen Attraktionen, sondern ein Türöffner für viele Erlebnisse zu günstigeren Preisen.

### Routenführer Naturpark-Route Thüringer Wald – Landschaft erleben

Der Routenführer enthält umfassendes Kartenmaterial zu den Streckenabschnitten und natürlich zu den mehr als 125 Sehenswürdigkeiten. Das Spiralbuch hat 138 Seiten, mit einer noch handlichen Größe von 17 x 23 cm, enthält eine Übersichtskarte und 14 Detailkarten im Maßstab 1:120.000. Es ist zum Nettopreis von 7,00 € erhältlich in allen Naturpark-Informations-Zentren und Tourist-Informationen, im Buchhandel, in Geschäftsstellen der Zeitungsgruppe Thüringen oder direkt beim:

Naturpark Thüringer Wald e.V., Dorfstr. 16, 98794 Friedrichshöhe, Tel.: 036704/70990. Email: [verband@naturpark-thueringer-wald.de](mailto:verband@naturpark-thueringer-wald.de)

im Web unter [www.thueringer-wald.com](http://www.thueringer-wald.com) oder beim

Verlag grünes herz, PF 100564, 98684 Ilmenau/Thür., Tel.: 03677/ 63025

Email: [bestellung@gruenes-herz.de](mailto:bestellung@gruenes-herz.de) im Web unter: [www.gruenes-herz.de](http://www.gruenes-herz.de)

### Erlebnisführer u. Thüringer Wald Card – Ferien zu Hause

Der Erlebnisführer Thüringer Wald 2012/2013 hält als Begleitheft zur Thüringer Wald Card vielfältige Informationen zu rund 330 Angeboten und die dort gewährten Rabatte und Bonusleistungen bereit. Das Werk hat 226 Seiten in der ebenso handlichen Größe von 11 x 21 cm sowie eine Übersichtskarte aller 328 Angebote im Naturpark Thüringer Wald und Infos zu weiteren 18 Angeboten aus dem Nationalpark Hohe Tauern und dem Partner-Naturpark Riedingtal (Österreich).

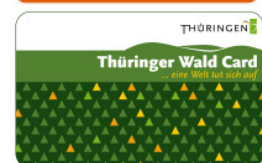
Die Broschüre ist zugleich ein Ideengeber für Freizeit im Thüringer Wald. So sind Familienausflüge, Wander-, Erlebnis- oder Einkaufstouren leicht getan. Familien und junge Leute finden bei „Coole Action für Teens“ sehr viele Aktionsvorschläge. Freunde des Shoppens bekommen in „Hofläden und Direktvermarkter“ vielfältige regionale Schnäppchen. Die Rubrik „Wandern und Rasten“ führt zu einigen der beliebtesten Wanderhütten und



Ausflugslokalen des Thüringer Waldes. Der Erlebnisführer bietet zusätzlichen Informationswert durch die Verknüpfung mit zwei weiteren Thüringer Tourismusprojekten, der Naturpark-Route Thüringer Wald und dem Kreativem Landurlaub in Thüringen, die ebenso mit Buttons zu den jeweiligen Angeboten hervorgehoben werden.

Die Card ist für Familien mit Kindern günstig, gilt doch jede Card **ein Jahr lang** für einen Erwachsenen **und** ein Kind bis zum Alter von 12 Jahren. Die Vorteils-card kostet 5,00 € und der Erlebnisführer für 4,50 €. Der Naturpark-Routenführer kostet 7,00 €. (dgs)

Bestellung hier: [www.thueringer-wald-card.info](http://www.thueringer-wald-card.info) und [www.thueringer-wald.com](http://www.thueringer-wald.com)



## Naturkalender September

### Mensch und Natur

- 8.9. Weltbildungstag (UN)
- 14.9. Tag der Tropenwälder (UN)
- 16.9. Internationaler Tag für die Erhaltung der Ozonschicht (UN)
- 20. bis 29.9.13 Thüringer Aktionstage „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ (UNESCO)

**Forstwirtschaft:** Vorbereitung Holzeinschlag; Sammeln der Samen von Berg- und Spitz-Ahorne sowie Weißtanne; Abschluss der Fichtenpflanzung; Bekämpfung von forstlichen Schadinsekten und Mäusen...

**Früchte:** Brombeere, Ahorne, Eichen, Sommerlinde, Eberesche, Rotbuche, Hasel, Eibe, Rosskastanie

**Pilze:** Pilzsammel waldschonend betreiben! Birkenpilz, Marone, Parasol, Pfifferling, Rotkappe, Steinpilz u.a.

**Blüten:** Baldrian, Beifuß, Glockenblume, Heidekraut, Brennnessel, Johanniskraut u.a.

**Paarung:** Rotwild hat „Brunftzeit“

**Nachwuchs:** Igel, Siebenschläfer, Wildkaninchen, Weinbergschnecke u.a.

**Zugvogel-Abflug:** Kuckuck, Neuntöter, Schwarzstorch (Altvögel fliegen jetzt) u.a.

## Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) Arzneipflanze des Jahres 2013!

### Die Proklamation „Arzneipflanze des Jahres“

„Ihre Inhaltsstoffe hemmen die Vermehrung von Bakterien, Viren und Pilzen; seit Jahrzehnten wird sie deshalb zur Behandlung von Infekten eingesetzt: Die Kapuzinerkresse ist die Arzneipflanze des Jahres 2013.“ [1]

„Seit 1999 kürt der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg regelmäßig die Arzneipflanze des Jahres.“ [1] 2008 war das zum Beispiel die Rosskastanie, 2010 der Efeu [2]. „In diesem Jahr hat der Studienkreis eine Anregung aus der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg aufgegriffen: Professor Uwe Frank hatte als Arzneipflanze des Jahres 2013 die Kapuzinerkresse vorgeschlagen.“ [1]

Aber woher kennt man diese Pflanze? Wo stammt sie her? Wie kam sie in unsere Küche und in den Arzneischränk? Was sind ihre erforschten medizinischen Wirkungen?

### Botanik und Namensgebung

„Die Kapuzinerkresse gehört zur Familie der Kapuzinerkressengewächse, die wiederum zur Gattung der Kreuzblüterartigen (Brassicales) gehört. Sie ist also kein Kreuzblütler...“

Die über Mauern kletternde oder am Boden kriechende Pflanze mit ihren leuchtend gelb-orangen bis roten Blütenblättern findet sich in vielen Gärten. Der deutsche Name bezieht sich zum einen auf die Form der Blüten, die an die Kapuzen von Mönchskutten erinnert.“ [1] Und „der scharfe Geschmack der Pflanzen, der durch die darin enthaltenen Senfölglycoside verursacht wird, gab der Kresse ihren Namen, abgeleitet vom althochdeutschen Wort *creso* ‚scharf‘.“ [3]

### Aus den Töpfen Südamerikas in die Labore Europas

„Es handelt sich um einen Neophyten – so werden Pflanzenarten bezeichnet, die erst nach den großen Entdeckungen nach 1500 nach Europa gekommen sind. Ihre ursprüngliche Heimat ist das Andengebiet Perus und Boliviens, sie wurde aber auch in den kühleren Regionen Mittel- und Südamerikas angebaut.“ [1]

„Bereits die Inkas nutzten sie als Garten- und Heilpflanze, und zwar vor allem als Schmerz- und Wundheilmittel. Mönche wie der Jesuit Bernabé Cobo (1582-1657) haben sich mit der Heilkunde der Indianer befasst und dabei auch die Kapuzinerkresse beschrieben. In der Volksmedizin der Indianer Südamerikas wird die Pflanze heute noch bei Hautkrankheiten, Skorbut, Vergiftungen, Kopfschmerzen, Husten und Bronchitis verwendet.“

In der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts wurde die Kapuzinerkresse auch in Europa bekannt. Der berühmte „Hortus Eystettensis“ von 1613 bietet ein Bild der kleinen Kapuzinerkresse. Zunächst galt sie vorwiegend als Zierpflanze. Im 18. Jahrhundert wurde sie vor allem gegen Skorbut eingesetzt, was aufgrund des hohen Vitamin-C-Gehaltes durchaus sinnvoll ist. Eine intensivere wissenschaftliche Beschäftigung mit der Kapuzinerkresse erfolgte im 20. Jahrhundert.“ [1]

### Geschmack und Gesundheit

Die Zierpflanze ist gut „zum Verzehr geeignet: junge Blätter als würzende Zutat für Salate, Blüten als essbare Verzierung, geschlossene Knospen sowie unreife Samen eingelegt in Essig und Salzlake als Kapernersatz.“ [3]

„Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*) enthält nicht nur viel Vitamin C. Für die medizinische Wirkung sind ihre Glucosinolate von noch größerer Bedeutung. Glucosinolate sind für den scharfen Geschmack verantwortlich und werden im Körper durch Enzyme in Senföle umgewandelt. Diese Öle können die Vermehrung von verschiedenen Bakterien, Viren und Pilzen hemmen und weisen zudem einen durchblutungsfördernden Effekt auf. Dies zeigten bereits Untersuchungen aus den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts.“

Seit Jahrzehnten wird die Kapuzinerkresse bei der Therapie und zur Vorbeugung von Infekten der Atemwege und der Harnwege eingesetzt. Die positiven Erfahrungen konnten in den vergangenen Jahren durch viele Studien und experimentelle Daten zum antimikrobiellen Wirkspektrum der Senföle auch wissenschaftlich untermauert werden, teilt der Studienkreis mit.“ [1]

### „So wirksam wie Antibiotika

Groß angelegte Studien in den letzten Jahren seien zu dem Ergebnis gekommen, dass das Kraut der Kapuzinerkresse zusammen mit Meerrettichwurzel bei Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis und akuter Blasenentzündung wirksam und gut verträglich ist. Das eingesetzte Präparat erwies sich als gleichwertig gegenüber einer Standard-Therapie mit Antibiotika.

„Seit 2010 durchgeführte Untersuchungen legen sogar eine hemmende Wirkung bei dem Influenzavirus H1N1 nahe“, so der Studienkreis. Daneben bestehe längerfristig die Hoffnung, dass die Senföle den in Deutschland immer noch ansteigenden Gebrauch von Antibiotika senken können. „So scheint die Kapuzinerkresse noch ein größeres Potential zu besitzen, was für die Wahl zur Arzneipflanze des Jahres 2013 mitentscheidend war“, heißt es in der Mitteilung des Gremiums.“ [1]

Quellen (Internet zuletzt abgerufen am 5.9.2013)

[1] [http://www.presse.uni-wuerzburg.de/einblick/single\\_special/artikel/kapuzinerk/](http://www.presse.uni-wuerzburg.de/einblick/single_special/artikel/kapuzinerk/)

[2] <http://www.nabu.de/tiereundpflanzen/naturdesjahres/2013/15243.html>

[3] <http://de.wikipedia.org/wiki/Kapuzinerkressen>

Kontakt zum „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“

Dr. Johannes Gottfried Mayer, T: (0931) 83264; E-Mail: [johannes.mayer@uni-wuerzburg.de](mailto:johannes.mayer@uni-wuerzburg.de)

### Kapuzinerkresse

Oh ist's scharf, wenn ich Dich esse,  
Du meine Kapuzinerkresse.  
Oh ist's schön, dein Blätterrund,  
schmeckt so gut und hält gesund.

Ach macht's froh, wenn ich Dich sehe,  
gibst mir Kraft und nimmst mir Wehe.  
Ach stimmt's froh, dein Blütenhütchen,  
orange strahlt's auf mein Gemütchen.

So freu' ich mich, wenn ich Dich find',  
Du mein liebstes Blütenkind.  
So freu' ich mich, Du wächst so kesse,  
Du meine Kapuzinerkresse.

© Dr. Gerald Slotosch, 4.9.2013