

Die Acker-Kratzdistel – Freud und Leid bei



Zwei Honigbienen schwes-terlich vereint auf der Acker-Kratzdistel (*Cirsium arvense*).

FOTOS: FRIEDERIKE RICKENBACH

Der Name sagt fast schon alles über dieses sogenannte «Unkraut» und diese Heilpflanze: Sie war früher auf dem Acker daheim und die Blätter besitzen Stacheln und kratzen.

FRIEDERIKE RICKENBACH, ZÜRICH (rike.rickenbach@weltderbienen.ch)

Die Acker-Kratzdistel (*Cirsium arvense*) gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae) und ist von hohem Wert für die Bestäuberinsekten. Heute ist diese bei Insekten beliebte Pflanze in den Äckern selten geworden. So wie es zahlreichen Feldkräutern ergangen ist, sind die Acker-Kratzdisteln den vielen ausgebrachten Herbiziden zum Opfer gefallen. Nur vereinzelt ist sie noch an den Feldrändern anzutreffen. Allerdings muss man berücksichtigen, dass diese Distelart in der Land-

wirtschaft mit ihrer Hartnäckigkeit in Wuchs und Verbreitung zu grossen Problemen führt. Deswegen wird sie nicht nur im konventionellen, sondern sogar auch im biologischen Ackerbau bekämpft. Ihr reicher Samenstand von bis zu 40000 flugtüchtiger Samen verhilft ihr, neue Territorien zu erobern und andere Nutzpflanzen zu verdrängen. Die Wurzeln, die durch den Pflug zerkleinert werden, sind fähig, jedes Stückchen zu einer neuen Pflanze austreiben zu lassen!

So kann man sie heute an Wegrändern, Bahn- und Autobahndämmen, Landstrassen, Grünstreifen sowie auf Wild- und Waldwiesen finden. Wenn die Hochsaison der blühenden Trachtpflanzen in der Natur vorüber ist, tritt die Acker-Kratzdistel auf die Bühne und, wie es Wildpflanzen eigen ist, geht ihre Blütezeit erst mit Frostbeginn zu Ende. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich über ganz Mitteleuropa und wird noch in Höhenlagen von bis zu 2000 m ü. M. gefunden;



Menschen und Insekten

da kann man sich leicht ausdenken, wie viele Samen durch den Wind in alle Richtungen schweben und für die Erhaltung und Weiterverbreitung der Pflanze sorgen.

Kräftiger Wuchs und reiche Samenbildung sind ihr Merkmal

Die Acker-Kratzdistel ist eine krautige Pflanze und hat einen kräftigen Wuchs. Ihre Blütenstängel können unter guten Bedingungen – viel Sonne und saftigen Boden – bis zu 1,80 m emporwachsen. Das war ursprünglich auch notwendig, damit die Pflanze zwischen dem noch nicht niedrig gezüchteten Getreide zur Entwicklung ihrer violetten bis dunkelroten Blüten das Sonnenlicht erreichen konnte. Auch die Honig- und Wildbienen sowie die Hummeln kommen in der Höhe zwischen den Ähren leichter an die Blüten heran. Im Gegenzug wächst die Wurzel bis zu 2,80 m tief ins Erdreich, sofern es der Boden zulässt. Ihre Blüten kommen in ihrem Aufbau der einer Miniatur-Artischockenblüte gleich. Sie sind bei vielen Insekten beliebt und meistens erhascht man im Vorbeigehen mit zielgerichtetem Blick ein Kommen und Gehen der Hautflügler.

Die Pflanzenstängel sind hohl und werden von einem weissen, bitteren Saft durchzogen, wie wir es auch vom Löwenzahn kennen. Das Blattwerk fällt durch die stacheligen Ränder auf, die wie Dornen wirken. Je älter die Pflanze ist, desto fester werden die Stacheln. Streift man im Sommer mit Shorts durch die Wiesen an ihnen vorbei, bekommt man ungewollt schmerzhaft brennende, verkratzte Beine. Den Namen Kratzdistel trägt sie also durchaus zurecht!

Im Volksmund gilt die Acker-Kratzdistel heute als Unkraut, kulinarisch wird sie neu erobert

Früher galt die Ackerkratzdistel als Heilpflanze und diente auch als Nahrung. So wie man heute die ersten



Honigbiene mit Pollen-Höschen an der halbgeöffneten Kratzdistelblüte mit weiteren Knospen daneben.



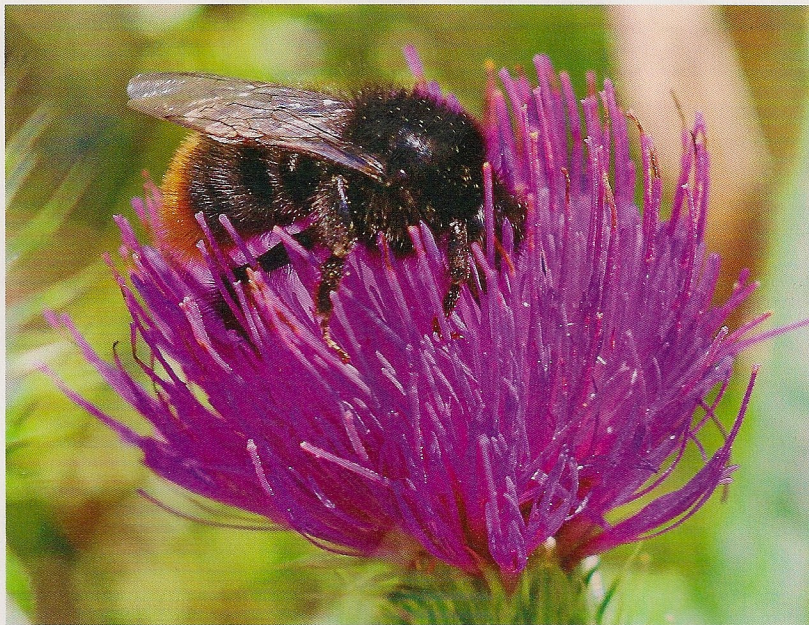
Für Wildbienen scheint es oft mühsam zu sein, sich durch das dichte Gewirr der einzelnen Röhrenblüten durchzuarbeiten.

Löwenzahnblattrossetten als Salat schätzt, so pflegten in alter Zeit die Armen auch die ersten, jungen, noch stachellosen Blätter als Salat, ja sogar als Spinat, roh, gedünstet oder gekocht

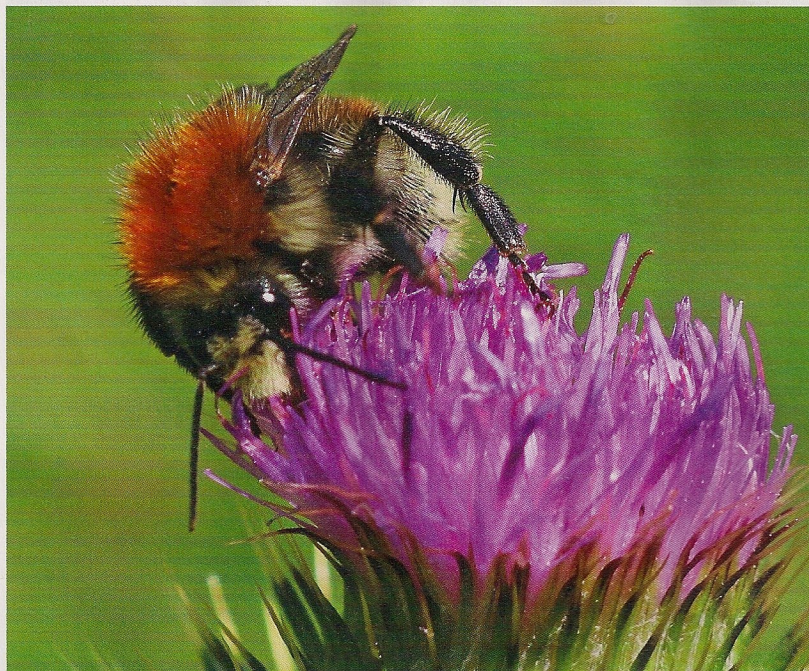
anzurichten. Es überrascht zu erfahren, dass diese sehr eiweisshaltig und nahrhaft sind und nur leicht bitter schmecken. Bitterstoffe wirken auf den Leber- und Gallenstoffwechsel



Imke



Eine Steinhummel (*Bombus lapidarius*).



Eine männliche Ackerhummel (*Bombus pascuorum*) saugt Nektar aus den Röhrenblüten.



Zwei Honigbienen sammeln Nektar.

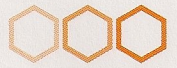
sehr anregend. Es ist kaum zu glauben, aber eine Tatsache, dass die Wildflora heute in der kulinarischen Küche wieder weit verbreitet ist. Die Blütenköpfe der Ackerkratzdistel werden gedünstet und in Honig eingelegt und sind parallel zur Artischocke eine Delikatesse. So gesehen feiert die Ackerkratzdistel ihre kulinarische Wiederentdeckung!

Hildegard von Bingen widmete sich der Acker-Kratzdistel ausgiebig und verwertete alle Pflanzenteile in der Naturheilkunde. Wahrscheinlich konnte man durch das Ernten ihrer Blüten und Blätter einer rasanten Verbreitung entgegenwirken. Die Wurzel wurde getrocknet und zu einer Tinktur verarbeitet, die zur Behandlung und Entfernung von Warzen diente und bei Zeckenbissen, Schürfwunden, Hautreizungen und Hauterkrankungen zur Anwendung gelangte.

Die Blätter kamen frisch geerntet, aber auch getrocknet, als Tee aufgebüht und mit Blütenköpfchen der Distel schmackhaft abgerundet als Therapie zum Einsatz. Man lässt dazu den Teeaufguss zehn Minuten ziehen und im Verlauf des Tages ist er temperiert und schluckweise zu trinken. Das Getränk fand seine Verwendung bei Leberzirrhose, Fettleber, aber auch zur Verhinderung ablagernder toxischer Stoffe, bei Nierenerkrankungen, Magen-Darm-Leiden, Kreislaufbeschwerden und Erschöpfungszuständen. In der Homöopathie nutzt man heute die wichtigen Wirkstoffe der Acker-Kratzdistel für ein grosses und wichtiges Anwendungsgebiet.

Nutzen für Insekten dank der reichen Blüten

Disteln aller Art sind bei Insekten sehr beliebt. Da sie zu den Korbblütlern gehören, weist jede Blüte eine Menge kleiner Röhrenblüten im Körbchen auf, die alle Nektar und Pollen hervorbringen. Die Blüte der Kratzdistel hat wie die Artischocke lange Zungenblütenblätter, sodass es für die Wildbienen oft mühsam ist, sich durch das Blütengewirr zu arbeiten, aber wie beiläufig können sie dabei Pollen einsammeln. Ich beobachtete, dass sich Wildbienen mit



Eine etwas hellere Acker-Kratzdistel mit einer Honigbiene und einer Ameise (links) und eine Honigbiene hinter den flugtüchtigen Distelsamen (rechts).

Vorliebe an die sich erst öffnenden Blüten herantasten. So profitieren sie als Erste ohne grossen Kraftaufwand und Widerstand vom Nektar. Ist die Blüte vollends geöffnet, kann man förmlich zusehen, wie begehrt diese Blütenbüschel sind und wie reich die Ernte für die Insekten ausfällt. Je später im Jahr sich noch Blüten entwickeln, desto begehrt werden sie. Die vielen ölhaltigen, reifen Samen werden dann besonders gerne von Distelfinken (*Carduelis carduelis*) gefressen und dabei starten auch gleich manche Flugsamen und machen sich auf zu neuen Standplätzen. Schön sehen die duftigen Samenstände nach der Reifung aus, wenn sie sich leicht in den blauen Himmel emporschwingen und weil laue Föhnwinde sie vorwärtstreiben.

An milden Herbsttagen wird auf den sonst schon verblühten Wiesen die Acker-Kratzdistel den Bienen zu ihrem letzten Eldorado. Viele Wildbienen, Ackerhummeln, Erdhummeln und Ameisen machen sich dann den Platz streitig. Es lohnt sich, dieses sogenannte «Unkraut» näher zu betrachten, und man lernt dabei seinen hohen Stellenwert in der Natur erkennen und schätzen! ◻

Quelle

1. <https://medlexi.de/Ackerdistel>



Andrang von Wildbienen, alles Hosensammlerinnen aus den Gattungen der Furchenbienen (*Lasioglossum* oder *Halictus*).



Eine Goldgelbe Furchenbiene (*Halictus subauratus*) und eine Honigbiene auf der Blüte einer Acker-Kratzdistel, dazu eine weitere Honigbiene im Anflug.