

Wildkräuter & Wildpflanzen

Wiesenschaumkraut

(*Cardamine pratensis*)

Wiesenschaumkraut..., der Name sagt es schon. Wenn das Blümlein blüht, dann sehen die Wiesen aus, wie von einem weißen oder rosaroten Schaum bedeckt. Die Blumen werden auch von Kindern gerne gepflückt, leider lassen sie in der Vase ihre Blütenblätter ziemlich schnell fallen und damit ist die zerbrechliche Pracht vorbei. Die Farbe der Blütenblätter variiert von blassrosa bis blass-lila, sie erscheint aber von der Ferne eher weiß. Das Wiesenschaumkraut hat viele unterschiedliche Bezeichnungen, je nach Region und je nach dem, worauf das Augenmerk gelegt wird. So heißt die Pflanze im Süden Bettbrunzer, man sagt auch Kuckucksblume dazu. Maiblume, Wiesenkresse oder Muttertagsblume sind auch volkstümliche Bezeichnungen der Blume.

Die Pflanze ist aus der Familie der Kreuzblütler und hat prominente Verwandte, wie die Kresse, Meerrettich, Kohlgewächse, Senf und Rettiche, aber auch Levkojen, Hellerkräuter oder Schleifenblumen. Sie ist ausdauernd, benötigt aber feuchte Wiesen, was in bestimmten Gebieten dazu geführt hat, dass sie seltener vorkommt und sogar als gefährdet eingestuft wird.

Aus einem Rhizom entspringt die Grundrosette, die oft auch im Winter grün ist. Die Blätter der Grundrosette sind rundlich mit gewelltem Rand. Aus dieser Rosette wächst ein hohler Stängel, an dessen Ende die weißen, blassrosaroten oder violetten Blüten, zum Teil in Trugdolden, stehen. Die Blüten besitzen vier Blütenblätter, die dunkel geädert sind. Die sechs Staubbeutel sind gelb. Entlang des bis zu 40cm hohen Stängels wachsen die länglichen Blättchen, die unpaarig gefiedert sind. Bei den Früchten handelt es sich um stabförmige Schoten, die eine Länge von bis zu 5cm errei-



chen können. Zur Reife springen diese Schoten auf und schleudern die länglichen hellbraunen Samen weit weg. Die Fortpflanzung des Wiesenschaumkrautes findet sowohl geschlechtlich über die Samen als auch ungeschlechtlich über Grundblätter statt, die, wenn sie den Boden berühren, wurzeln können und zu eigenständigen Pflanzen heranwachsen.

Der botanische Name *Cardamine* leitet sich aus dem Griechischen *kárdamon* ab, was so viel wie Kresse bedeutet, *pratensis* kommt aus dem Lateinischen und heißt „auf der Wiese wachsend“. Der deutsche Name bezieht sich entweder auf die eingangs beschriebenen Wiesen, die aussehen, wie von Schaum bedeckt oder er nimmt Bezug auf die Schaumnester, die von den Larven der Schaumzikade an den Stängeln erzeugt werden. Dieser Schaum dient den Larven der Schaumzikade als Schutz vor der Sonne und vor Feinden. Man nennt ihn auch Kuckucksspeichel oder Hexenspucke – hier begründet sich der volkstümliche Name Kuckucksblume. Den Namen Muttertagsblume hat sie erhalten, weil sie von den Kindern gerne als Sträußchen zum Muttertag gepflückt werden und Bettbrunzer bezieht sich auf die harntreibende Wirkung.

Der Nektar dient verschiedenen Insekten als Nahrung, vor allem der Aurorafalter ernährt sich praktisch ausschließlich vom Nektar des Wiesenschaumkrautes. Seine Raupe lebt vom Saft der Pflanze. Auch Wildbienen und Schwebfliegen dient der Nektar der Pflanze als Nahrung. Die Schaumzikade und ihre Larve saugen den Saft aus den Stängeln.

Die Pflanze enthält Senfösglykoside, die – gerade nach der Winterzeit – hilfreich sind für die Blutreinigung. Die Nieren





und die Leber werden dadurch zur vermehrten Ausscheidung angeregt und es findet eine Art Entschlackung statt. Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Lebertätigkeit an. Der hohe Vitamin C-Gehalt hilft die Abwehrstoffe im Frühjahr wieder aufzubauen. Gerade nach dem Winter braucht der Organismus mehr Vitamin C, um sich zu regenerieren. So hat die Pflanze im Frühjahr doppelten Nutzen. Sie hilft zu entschlacken und sie unterstützt das Immunsystem des Körpers. Die entschlackende Wirkung macht man sich auch zunutze bei hartnäckigen Hautausschlägen. Es sind außerdem noch Mineralien enthalten wie Kalium, Magnesium und Eisen. Diese wirken belebend auf den Körper und helfen gegen Frühjahrsmüdigkeit. Ein Aufguss aus den getrockneten Blättern wirkt beruhigend und krampflösend

und auf Beschwerden im Unterleib. Äußerlich aufgetragen wirkt er schmerzstillend bei Rheuma und Gicht.

Mit Hilfe des Wiesenschaumkrautes bzw. seiner Essenz kann man Kontakt mit den Ahnen aufnehmen, so wird gesagt. Die Bedeutung der Natur und der natürlichen Kreisläufe kann wieder vermehrt bewusst gemacht werden.

Nach einem alten Volksglauben soll es gefährlich sein, die Pflanze zu pflücken, weil dies Gewitter und Blitzschlag verursachen kann.

So wenig bekannt, wie das Wiesenschaumkraut ist, so gibt es doch in der Dichtkunst verschiedentlich Würdigungen für die Pflanze. Annegret Kronenberg hat dieser Pflanze ein reizendes Denkmal gesetzt:





*Die Wiese schäumt,
nein, nicht vor Wut,
es geht ihr ganz besonders gut.
Der Lenz ist da, hat sie geküsst
und ob er sie beschenken müsst,
hat er sie lila eingeschäumt.
Sie hat davon schon lang geträumt.
Sie räkelt sich im zarten Kleid,
doch ziert's sie nur für kurze Zeit.*

Die Pflanze eignet sich, wie viele ihrer „Geschwister“ zum Verzehr. Die jungen Blättchen haben geschmacklich große Ähnlichkeit mit der Brunnenkresse. Im Großen und Ganzen kann man das Wiesenschaumkraut auch wie Brunnenkresse verwenden. Sein scharfer Geschmack verfeinert Frischkäse oder man kann es auch gehackt als Würze an Salate geben. Es eignet sich zudem als Zugabe in Kartoffelklößen oder man gibt es in Suppen, sogar eine Soße aus Wiesenschaumkraut auf der Basis einer hellen Einbrenne mit Gemüsebrühe abgelöscht ist sehr schmackhaft.

Für die Astrologen: Das Wiesenschaumkraut ist dem **Merkur** zugeordnet, wegen der gefiederten Blätter und der kleinen Blüten und dem **Mond** aufgrund des bevorzugt feuchten Standortes.



Das Wesen der Pflanze ist Selbstfindung und das Entdecken der eigenen Wurzeln.

Das Wiesenschaumkraut war im Jahr 2006 Blume des Jahres.

Marie-Luise Stettler

