

# GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben | Mai 2008 | CHF 5.20 | EURO 3.25



**Asia-Salate**

**Mentales  
Training:  
Wandern**

**Rosen  
ohne  
Dornen**



**Superb und vielseitig:  
Frühlingsrosen ohne Dornen**



## Grandiose Blüten im Überfluss, von faszinierender Eleganz, in erlesenen Farben – so entzücken uns die Pfingstrosen. Ihr Zauber hat nur einen winzigen Schönheitsfehler – die Pracht dauert nur kurze Zeit.

Büsche mit roten, rosa oder weissen Pfingstrosen kennt wohl jeder. Welche Farbenpracht sie tatsächlich entfalten können und dass es auch Baum-Pfingstrosen gibt, ist oft noch zu wenig bekannt. Dank neuer Züchtungen verlieben sich immer mehr Gartenbesitzer in die Schöne, die als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt gilt.

### Pflegeleicht und langlebig

Zwar wirken die Blüten oft zart und zerbrechlich, doch Pfingstrosen sind dankbarer und robuster als man vermutet. Viele sind frosthart und nehmen im Sommer auch trockenere Perioden nicht übel. Gibt man ihnen genug Raum an einem sonnigen Platz und lässt sie vor allem ungestört an ihrem Standort stehen, werden sie von Jahr zu Jahr schöner und kräftiger. Dabei werden sie sehr alt – fünfzig Jahre sind keine Seltenheit.

### Stauden und Sträucher

Vor 1950 rechnete man die Pfingstrosen zu den Hahnenfussgewächsen, seither bilden sie eine eigene Familie, die Paeoniaceae. Die weltweit vorkommenden etwa 33 wilden Arten lassen sich in zwei Gruppen einteilen: In Staudenpäonien, deren oberirdische Teile im Herbst absterben, und die Baum- oder Strauchpäonien, deren verholzende Stiele im Herbst die Blätter abwerfen und die sich durch besonders grosse Blüten auszeichnen. Strauchpfingstrosen können im Laufe der Jahre eine Höhe von zwei Metern und mehr erreichen und eine Fülle von Blüten tragen. Aus beiden Formen entstanden im Laufe der Jahrhunderte eigene Züchtungslinien.

### Die Bauern-Pfingstrose

Die zu den Stauden gehörende Bauernpfingstrose oder *Paeonia officinalis* wächst wild in Kleinasien, Südeuropa und den Südalpen bis zu einer Höhe von 1700 Meter. Man findet die wilde (geschützte!) Staude auch im Tessin, am Gardasee und in Südtirol.

Seit der Antike als Medizinalpflanze genutzt, brachten Benediktinermönche sie im Frühmittelalter in die Klostergärten nördlich der Alpen, von wo aus sie bald den Weg in die Bauerngärten fand. Den botanischen Namen *Paeonia* erhielt die Gattung in Griechenland – in Erinnerung an den Arzt Paeon, der die Götter des Olymp behandelte. Die Wurzeln, die Samen und seltener die Blüten dienten – teils bis ins 19. Jahrhundert hinein – der Blutstillung sowie der Behandlung von Epilepsie, Gicht und Krämpfen. Pfingstrosensamen wurden auf Ketten aufgereiht und zahnenden Babies zum Kauen gegeben. (Eine gefährliche Angelegenheit,

Bauernpfingstrosen gibt es in verschiedenen Farben mit einfachen oder gefüllten Blüten. Volkstümliche Namen sind: Knopfrosee, Benediktenrose, Kirchenblume, Bueberose, Pumpelrose, Ballerose, Blutrose und Gichtrose.



Die langsam wachsenden Strauchpäonien gelten als die ausgefallensten Blütensträucher der Welt.

denn Pfingstrosensamen sind giftig!) Heutzutage spielen Päonien in der Phytotherapie keine Rolle mehr, in der Homöopathie werden sie noch als Salbenzutat bei Analfissuren und Hämorrhoiden verwendet.

### Stauden-Pfingstrosen aus aller Welt

Schon vor knapp 1000 Jahren gab es in China 39 verschiedene Gartenpfingstro-

sen, veredelt aus der wilden chinesischen Pfingstrose, der milchweissen, duftenden *Paeonia lactiflora*. Die Nationalblume Chinas wurde im Reich der Mitte seit jeher in Poesie und Malerei verherrlicht. Als Symbol für Vornehmheit, Reichtum und Glück waren Pfingstrosen lange den Gärten des Kaisers und des Hochadels vorbehalten.

Das Schönheitsideal der Chinesen war die Züchtung üppig gefüllter, dicker Wattebauschblüten. Manche *Lactiflora*-Hybriden sind besser für die Vase geeignet als für den Garten, weil sich die Stängel, besonders nach Regen, unter dem Gewicht der überdimensionalen Blüten nach unten biegen oder gar brechen.

Von China aus startete der Siegeszug der Staudenpäonien um die Welt. In Japan bestand das bevorzugte Ideal in der Züchtung einfacher bis halbgefüllter Blüten in anmutigen Pastellfarben, deshalb spricht man noch heute von japanischen Blütenformen.

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts kam die chinesische Königin der Blumen nach Europa. Die grosse Zeit der europäischen Päonienzucht dauerte etwa von 1840 bis zum Zweiten Weltkrieg, dabei taten sich vor allem französische, deutsche und englische Züchter hervor. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelte sich dann in den USA eine rege Züchertätigkeit, und es entstand eine grosse Zahl herrlichster Sorten. Von *Paeonia lactiflora* gibt es inzwischen Tausende. Einige sind mit Preisen zwischen 9 und 14 Euro relativ preisgünstig zu kaufen.

Dazu kommt eine Vielzahl an Kreuzungen mit Wildarten, die ein grosses Farbspektrum und zum Teil sehr interessantes Laub offerieren.

### Baum-Pfingstrosen

Strauch- oder Baumpäonien, bekannt unter dem Begriff *Paeonia suffruticosa*, waren ausschliesslich in China heimisch



und wurden im Laufe der Jahrhunderte dort und in Japan vielfach kultiviert. Sie kamen allerdings rund 100 Jahre später nach Europa als die Stauden.

Als Sensation galt 1913 die Züchtung der ersten gelb blühenden Strauch-Pfingstrose durch den lothringischen Züchter Lemoine. *Paeonia lutea*, eine chinesische Wildart, die relativ kleine, goldgelbe Blüten besitzt, lieferte die Farbe. In der Folge kreierte vor allem namhafte amerikanische Züchter eine Reihe faszinierender Lutea-Hybriden. Neuerdings kommen auch aus Australien und Neuseeland exklusive Züchtungen. Die meist stark duftenden *Suffruticosa* Strauchpaeonien haben oft besonders grosse, bis zu 25 Zentimeter breite Blüten. Die Zuchtli-

nien in den Farbtönen Gelb, Apricot und Orange sind zur Zeit die spektakulärsten und seltensten Sorten überhaupt.

Bezahlen muss man für drei- bis fünfjährige Pflanzen zwischen 80 und 150 Franken, sehr ausgefallene Exemplare können bis zu 220 Euro kosten.

### Traditionelle chinesische Medizin

In China werden die Wurzeln verschiedener Arten seit Jahrtausenden zu medizinischen Zwecken genutzt. Strauchpaeonien heissen in China auch Moutan oder Mudan, und sie werden auf grossen Flächen zur Gewinnung der Wurzelrinde (*Mudan Pi*) angebaut. Die TCM geht davon aus, dass sie eine antibakterielle Wirkung auf Coli-Bakterien sowie andere Erreger hat und in der Lage ist, allergischen Schnupfen und rheumatische Schwellungen zu lindern.

### Kreuzung zwischen Staude und Baum

Viele Jahre lang bemühte sich der Japaner Toichi Itoh um die schwierige Kreuzung zwischen Stauden- und Baumpäo-

Strauchpaeonien (*Paeonia suffruticosa*) gibt es in traumhaften Farbkombinationen. Links oben: «Shima-Nishiki».

Für die wunderschönen Lutea-Hybriden in bester Qualität kann man schon zwischen 120 und 300 Franken ausgeben. Links unten: «Roman Gold»

Rechts: Die weisse Staudenpfingstrose, *Paeonia lactiflora*-Hybride, «Lady Alexandra Duff».



© www.paeonienmich.de



© www.paeonienmich.de







150 und 200 Franken muss man für eine Jungpflanze ausgeben, und man bekommt sie oft nur in spezialisierten Staudengärtnereien bzw. Internetsshops.

### Empfehlenswerte Strauchpäonien

Frischen Wind in die Pfingstrosenzüchtung brachte die erst 1925 entdeckte *Paonia rockii*, benannt nach dem in Wien geborenen Asienforscher und Botaniker Joseph Rock. Diese Päonien-Art mit handtellergrossen, duftenden Blüten, die man an dem auberginefarbenen Zentrum (Basalfleck) erkennt, stammt aus dem Nordwesten Chinas.

Rockii-Hybriden sind sehr gesunde und pflegeleichte Sträucher. Weil sie sowohl Frost wie Hitze gut ertragen, eignen sie sich prima für unser mitteleuropäisches Klima. Es gibt sie in Weiss, Rosa, Violett oder Rot mit unterschiedlichsten Blütenformen. Die Preise beginnen bei ca. 40 Euro bzw. 60 Franken. (Geduldige können auch Samen erwerben, sie sind wesentlich günstiger.) Von Jahr zu Jahr wird die Blütenpracht üppiger, und die Sträucher wachsen je nach Sorte etwa zwei Meter in die Höhe und Breite.

### Jetzt informieren, im Herbst pflanzen

Ab Mai kann man die Pfingstrosenblüte bestaunen, etwa in botanischen Gärten und Staudengärtnereien. In der Schweiz kann man zwischen Ostern und Juni auf dem Areal der Hochschule Wädenswil am Zürichsee einen Päoniengarten mit rund 350 Arten bewundern. Sollten Sie Lust haben, Ihren Garten um eine Päonie zu bereichern, merken Sie sich bei der Besichtigung Ihren Lieblingsstar, denn gepflanzt wird erst lange nach der Blüte im September/Oktober.

Virtuelle Päoniensammlungen und ausführliche Pflanzenanleitungen finden Sie unter [www.paeonia.ch](http://www.paeonia.ch), [www.paeonia.de](http://www.paeonia.de), [www.peonies.org](http://www.peonies.org) und vielen anderen Webseiten.

• Ingrid Zehnder

Die prächtigen Rockii-Hybriden gehören zu den Baumpäonien. Sie sind leicht zu pflegen und für die klimatischen Verhältnisse in Mitteleuropa bestens geeignet.

nien. Das erste Exemplar blühte 1964, acht Jahre nach dem Tod des Züchters. Diese Itoh-Hybriden oder Intersectionals, die von amerikanischen Züchtern weiterentwickelt wurden, vereinen den kompakten Staudenwuchs mit den für die Baum-Pfingstrosen typischen grossen Blüten. Sie sind sehr robust und blühen länger als alle anderen Päonien, nämlich bis zu vier Wochen.

Bei den ersten Itohs dominierte die Farbe Gelb, doch inzwischen sind zirka 40 Sorten in allen erdenklichen Farbkombinationen erhältlich. Es sind Kostbarkeiten im wahrsten Sinne des Wortes: Zwischen

### A.Vogel-Küche im Fernsehen

«A. Vogel für Geniesser» live und in Farbe – der Ostschweizer Fernsehsender «Tele Top» zeigt im Mai ein Programm mit dem Autor Felix Häfliger, der eines der Rezepte aus dem «A. Vogel-Kochbuch» vorstellen wird.

Die 12-minütige Kochsendung wird erstmals am Montag, 19. Mai, um 18.45 Uhr ausgestrahlt und bis Dienstag 13.45 Uhr stündlich – jeweils zur Dreiviertelstunde – wiederholt. Auch am Samstag, den 24. Mai zwischen 12.45 und 17.45 ist sie noch sechsmal zu sehen.

«Tele Top» ist in den Kabelnetzen der Kantone Thurgau, St.Gallen (ohne Rhein-

tal), Schaffhausen, Appenzell Ausser- und Innerrhoden, der Region Winterthur, des Weinlands, des Zürcher Oberlandes und des Linthgebietes zu empfangen.

Das Video der Kochsendung sehen Sie demnächst auch auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).



## Fakten & Tipps

### Pfingstrosenpracht und Kräutertage in Binningen



«Court Jester», Hofnarr, heisst diese ungewöhnliche Kreuzung aus Strauch- und Staudenpäonie.

Die Päonieblüte (siehe auch Artikel S. 10) ist ein Höhepunkt im 6000 Quadratmeter grossen Duft- und Schaugarten der Kräutergärtnerei Syringa in Hilzingen-Binningen (Nähe Singen am Hohentwiel). Von Mitte Mai bis Ende Juni können Sie dort Blütenschönheiten in Hülle und Fülle sehen.

Am 24. und 25. Mai 2008 (10 bis 18 Uhr) finden im gleichen Schaugarten die 11. Hohenstoffeln-Kräutertage statt. Ein grosser Duft-, Würz- und Heilkräutermarkt verspricht Zeit zum Entspannen und Geniessen und ein umfangreiches und interessantes Begleitprogramm. Eintritt: 3.00 Euro pro Person.

Mehr Informationen erhalten Sie bei der Kräutergärtnerei Syringa, DE-78247 Hilzingen-Binningen, Tel. +49 7739 14 52, E-Mail: [info@syringa-samen.de](mailto:info@syringa-samen.de), Internet: [www.syringa-samen.de](http://www.syringa-samen.de)