

# Pionierpflanzen in der Lorze-Aufweigung

Ein Jahr nach den Bauarbeiten zeigt sich eine grosse Artenvielfalt

---

## Essbare

Gewöhnlicher Dost, *Origanum vulgare*

*trocken, halbschattig*

Gewürz, krampflösend, bei Blähungen

Hagebutte, *Rosa canina*

*trocken, nährstoffarm, halbschattig*

Vitamin C, Fruchtwein, Konfitüre, Tee, Pulver bei Arthrose

Huflattich, *Tussilago farfara*

*mässig trocken bis feucht, hell*

Stängel und Blüten als Salat, über Dampf gegart, Hustentee (wenig wegen Pyrrolizidinalkaloiden)

Kohldistel, *Cirsium oleraceum*

*feucht bis nass, basisch, nährstoffreich, halbschattig*

einjährige Wurzeln, junge Triebe roh oder gekocht, Blütenboden, Rheuma, Gicht (wenig erforscht)

Kriechendes Fingerkraut, *Potentilla reptans*

*mässig trocken bis feucht, schwach sauer, nährstoffreich, hell*

junge Triebe für Salate

Pastinake, *Pastinaca sativa*

*trocken, basisch, sandig, hell*

Wurzelgemüse, Püree, Chips, Sirup, Vitamin C

Schwarzdorn, *Prunus spinosa*

*trocken, basisch, hell*

Ernte nach Frost, Tee aus Blüten, Fruchtmus, abführend, stärkend, magenstärkend, entzündungshemmend

Sommer-Portulak, *Portulaca oleracea*

*mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, hell*

Blätter als Salat oder Gemüse, viel Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren

Stachel-/Kompass-Lattich, *Lactuca serriola*

*trocken, sandiger Boden, hell*

getrockneter Wurzelsaft als Nascherei und gegen Hustenreiz, junge Blätter als Salat/Gemüse

Weisser Gänsefuss, *Chenopodium album*

*trocken, nährstoffreich, hell*

Blätter und Sprosse wie Spinat, Samen gekocht

Wilde Möhre, *Daucus carota*

*trocken, schwach sauer, nährstoffarm, hell*

Wildgemüse, Samen harntreibend

Windenknöterich, *Fallopia convolvulus*

*trocken, schwach sauer, sandig, hell*

Teil traditioneller Mittelmeerdieten, anti-diabetisch, zellschützend

## Bäume und Sträucher

Espe oder Zitter-Pappel, *Populus tremula*

*mässig trocken bis feucht, hell*

Blätter als Salat, Gemüse, Kambium nudelartig

Faulbaum, *Frangula alnus* Miller

*sehr feucht, schwach sauer, nährstoffarm, halbschattig*

Gelagerte Rinde als Abführmittel

Feldahorn, *Acer campestre*

*mässig trocken bis feucht, basisch, halbschattig*

Niederwald, Laub als Viehfutter

Gewöhnlicher Schneeball, *Viburnum opulus*

*mässig trocken bis feucht, halbschattig*

schwach giftig, krampflösend, Beeren nach Frost als Getränk, Konfitüre.

Mispel, *Mespilus germanica*

*trocken, schwach sauer, halbschattig*

Früchte nach Frost essbar, harntreibend, adstringierend

Sandbirke, *Betula pendula* (Saft, Blätter)

*sauer oder basisch, nährstoffarm, hell*

Junge Blätter als Salat, Gemüse, Kätzchen pulverisiert, Saft

Schwarz-Erle, *Alnus glutinosa*

*nass, schwach sauer, nährstoffreich, halbschattig*

Pollen allergen, Rindentee bei Mundentzündungen

Silberweide, *Salix alba*

*sehr feucht, basisch, nährstoffreich, halbschattig*

Rinde gegen Fieber, Gicht, Rheuma

Traubenkirsche (gewöhnliche), *Prunus padus*

*sehr feucht, basisch, Nährstoffe mittel, schattig*

Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung

Wolliger Schneeball, *Viburnum lantana*

*trocken, basisch, nährstoffarm, halbschattig*

schwach giftig, Blätteraufguss als Gurgelwasser

## Heilkräuter

Acker-Vergissmeinnicht, *Myosotis arvensis*  
*trocken, schwach sauer, hell*  
Salatdekoration, Lungenbeschwerden, Erkältungen

Baldrian, *Valeriana officinalis*  
*feucht bis nass, halbschattig*  
bei Schlaflosigkeit, nervöser Erschöpfung

Blacke, *Rumex obtusifolius*  
*mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, hell*  
Wundheilung, junge Blätter als Gemüse, Samen als Gewürz

Blutweiderich, *Lythrum salicaria*  
*sehr feucht, schwach sauer, sauerstoffarm, halbschattig*  
Wundkraut, gegen Durchfall

Breitwegerich, *Plantago major*  
*mässig trocken bis feucht, hell*  
bei Wunden, Geschwüren, Zahnschmerzen, junge Blätter, Blütenknospen, Samen als Gewürz

Echtes Eisenkraut, *Verbena officinalis*  
*mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, hell*  
harntreibende, Gallenfluss anregend, antirheumatisch

Gelbes Labkraut, *Galium verum*  
*trocken, basisch, nährstoffarm, hell*  
Hautreinigend, Nierenerkrankungen (Nierentee aus Labkraut, Goldrute & Gelbe Taubnessel), Lymphstauungen

Gewöhnlicher Steinklee, *Melilotus officinalis*  
*trocken, basisch, hell*  
Triebe zum Mitkochen als Gewürz, auch pulverisiert, venenstärkend

Grossblütige Königskerze, *Verbascum densiflorum*  
*trocken, basisch, Nährstoff mittel, hell*  
Blüten in Hustentee, Sirup, entzündungshemmend

Grosse Klette, *Arctium lappa*  
*mässig trocken bis feucht, nährstoffreich, halbschattig*  
Blutreinigung, Wurzelgemüse

Hauhechel, *Ononis spinosa*  
*trocken, nährstoffarm, hell*  
Wurzel für wassertreibenden Tee

Heckenkirsche, *Lonicera xylosteum*  
*mässig trocken bis feucht, Nährstoffe mittel, halbschattig*  
schwach giftig (Durchfall, Erbrechen)

Heilziest, *Betonica officinalis*  
*mässig trocken bis feucht, nährstoffe mittel, hell*  
Durchfall, Halsentzündung

Hirtentäschchen, *Capsella bursa-pastoris*  
*trocken, schwach sauer, nährstoffreich, hell*  
blutstillend, antiseptisch, harntreibend

Johanniskraut, *Hypericum perforatum*  
*trocken, Nährstoffe mittel, halbschattig*  
Stimmungsaufhellung, Nervenverletzungen

Kamille, *Matricaria Chamomilla*  
*mässig trocken bis feucht, Nährstoffe mittel, hell*  
Bad, Magenbeschwerden, Entzündungen

Kleine Braunelle, *Prunella vulgaris*  
*mässig trocken bis feucht, hell*  
Halsentzündungen, blutdrucksenkend, krampflösend

Knotige Braunwurz, *Scrophularia nodosa*  
*mässig trocken bis feucht, schwach sauer, nährstoffreich, schattig*  
leicht giftig, Tee gegen Lymphknotenschwellungen und Hautentzündungen

Moor-Spierstaude oder Mädesüss, *Filipendula ulmaria*  
*feucht bis sehr feucht, nährstoffreich, halbschattig*  
vegetabilisches Salizylat, bei Rheuma, Gicht, Herzleiden, Gallenreinigend, krampfstillend, diuretisch und schweisstreibend

Schafgarbe, *Achillea Millefolium*  
*trocken, Nährstoff mittel, hell*  
Magen, Galle, Blutungen, krampfstillend

Spitzwegerich, *Plantago lanceolata*  
*trocken, Nährstoffe mittel, halbschattig*  
Husten, Wunden, Frühjahrskur

Stechender Hohlzahn, *Galeopsis tetrahit*  
*mässig trocken bis feucht, schwach sauer, nährstoffreich, halbschattig*  
Husten, Heiserkeit, Hautkrankheiten, als Salatbeigabe

Stinkender Storchenschnabel, *Geranium robertianum*  
*mässig trocken bis feucht, schattig*  
wundheilend, Durchfall

Wald-Engelwurz, *Angelica sylvestris*  
*feucht bis warm, halbschattig*  
junge Blätter, Blüten, Samen als Gewürz, Wurzel, Magenmittel

Wasserdost, *Eupatorium cannabinum*  
*feucht bis nass, halbschattig*  
Blutreinigung, Grippe, Atemwegserkrankungen

Wegwarte, *Cichorium intybus*  
*trocken, basisch, Nährstoffe mittel, hell*  
Leber- & Gallestörungen, Tonikum

Wiesen-Salbei, *Salvia pratensis*  
*trocken, basisch, nährstoffarm, hell*  
(schwächer als Gartensalbei), schweissregulierend,  
bei Erkrankungen der Mund- und Rachenhöhle,  
blutreinigend

Wiesenklee (Rot-), *Trifolium pratense*  
*mässig trocken bis feucht, schwach sauer,*  
*halbschattig*  
Atemwege, Wechseljahresbeschwerden

Wilde Malve, *Malva sylvestris*  
*trocken, nährstoffreich, hell*  
Tee bei Erkältungskrankheiten, Rheuma, Durchfall

Wolfstrapp, *Lycopus europaeus*  
*nass, schwach sauer, halbschattig*  
bei Schilddrüsenüberfunktion, Brustspannungen

Wundklee, *Anthyllis vulneraria*  
*sehr trocken, schwach sauer, nährstoffarm,*  
*hell*  
Bei Wunden, Magen-Darm-Problemen,  
Mundentzündungen

## Neophyten

Aufrechter Sauerklee, *Oxalis stricta* L.  
*trockenresistent, basisch, hell*  
Salat, Entzündungen, blutreinigend

Drüsiges Springkraut, *Impatiens glandulifera*  
*feucht bis nass, halbschattig*  
Samen nussartig, Blüten als Salatdekoration,

Einjähriges Berufkraut, *Erigeron annuus*  
*trocken, schwach sauer, nährstoffreich, hell*  
Tee bei Erkältungskrankheiten, Durchfall, Ekzeme,  
Wildgemüse

Japanischer Stauden-Knöterich, *Fallopia japonica* / *Polygonum cuspidatum*  
*mässig trocken bis feucht, Nährstoffzeiger,*  
*halbschattig*  
Sprosse als Gemüse, Haut- und Herzkrankheiten

## Giftige

Gewöhnliche Pestwurz, *Petasites hybridus/officinalis*  
*sehr feucht, schwach sauer, nährstoffreich,*  
*halbschattig*  
giftig, Fertigpräparate zur Entspannung der glatten  
Muskulatur

Liguster, *Ligustrum vulgare*  
*mässig trocken bis feucht, basisch,*  
*nährstoffarm, halbschattig*  
Beeren stark giftig, junge Blätter bei Mund-  
/Halsentzündungen

Pfaffenhütchen, *Euonymus europaea*  
*mässig trocken bis feucht, basisch,*  
*halbschattig*  
In Salbe zur Wundheilung

## Weitere Arten

Acker-Gänsedistel, *Sonchus arvensis*  
Acker-Kratzdistel, *Cirsium arvense*  
Aufrechte Ziest, *Stachys recta*  
Behaartes Knopfkraut, *Galinsoga ciliata*  
Bittersüßer Nachtschatten, *Solanum dulcamara*  
Echter Beinwell, *Symphytum officinale*  
Echtes Leinkraut, *Linaria vulgaris*  
Faden-Klee, *Trifolium dubium*  
Feld-Thymian, *Thymus pulegioides*  
Floh-/ Pfirsichblättriger Knöterich, *Persicaria maculosa*  
Fuchssches Greiskraut, *Senecio ovatus*  
Französische Hundsrauke, *Erucastrum gallicum*  
Gewöhnliche Vogelmiere, *Stellaria media*  
Haferwurzel, *Tragopogon porrifolius*  
Kanadische Berufkraut, *Conyza/Erigeron canadensis*  
Kartäusernelke, *Dianthus carthusianorum*  
Klatschmohn, *Papaver rhoeas*  
Kleinblütige Weidenröschen, *Epilobium parviflorum*  
Kuckucks-Lichtnelke, *Lychnis/Silene flos-cuculi*  
Rosen-Malve, *Malva alcea*  
Rossminze, *Mentha longifolia*  
Rote Lichtnelke, *Silene dioica*  
Roter Hartriegel, *Cornus sanguinea*  
Saat-Mohn, *Papaver dubium*  
Skabiosen-Flockenblume, *Centaurea scabiosa*  
Sommerlieder, *Buddleja davidii*  
Spätblühende Goldrute, *Solidago gigantea*  
Taubenkropf-Leimkraut, *Silene vulgaris*  
Tausendgüldenkraut, *Centaurea erythraea*  
Topinambur, *Helianthus tuberosus*  
Vielsamiger Gänsefuss, *Chenopodium polyspermum*  
Vogelknöterich, *Polygonum aviculare*  
Wald-Ziest, *Stachys silvatica*  
Waldrebe, *Clematis vitalba*  
Wasserminze/Bachminze, *Mentha aquatica*  
Weisse Lichtnelke, *Silene latifolia*  
Weisser Steinklee, *Melilotus alba*  
Winterkresse, *Barbarea vulgaris*

## Literatur

Lebensräume der Schweiz, R. Delarze, 1999

Ökologische Zeigerwerte, Landolt, 1977

Das grosse Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, 2002

Lehrbuch der Biologischen Heilmittel  
Gerhard Madaus, 1935

Essbare Wildpflanzen, Fleischhauer, 2007

21.9.2013 Josef Niederberger,  
treff@naturheilgarten.ch

## Lorze zurück im alten Bett

<http://www.zg.ch/behoerden/audirektion/tiefbauamt/aktuell/baar-lorze-zurueck-im-alten-bett>

Medienmitteilung vom 22. August 2012 (gekürzt)

In unmittelbarer Nachbarschaft der Spinnerei Baar hat die Baudirektion des Kantons Zug ab August 2011 bis August 2012 die kanalisierte Lorze in ein neues, naturnahes Bett verlegt. Damit konnte sowohl der Hochwasserschutz verbessert als auch die Landschaft nachhaltig aufgewertet werden.

### Hochwasserschutz im Zentrum

Auslöser der wasserbaulichen Massnahmen war nicht der Aufwertungsgedanke, sondern der Hochwasserschutz. Diesen galt es zu verbessern, weil sich das hart verbaute Gerinne zwischen Waldrand und der Ziegelbrücke in einem schlechten Zustand befand. Auf dem 600 Meter langen Abschnitt, der nun neu gestaltet ist, wäre ein Hochwasser, das statistisch alle 100 Jahre auftritt, zwangsläufig über die Ufer getreten.

### Flusslauf rekonstruiert

"Um dieser Gefahr vorzubeugen, haben wir den Fluss aus seinem Korsett befreit und das natürliche Bett wiederhergestellt", erläuterte Heinz Tännler. Anhand der historischen Johannes-Wild-Karte für den Kanton Zürich sei es möglich gewesen, den ursprünglichen Verlauf zu rekonstruieren. Deshalb fliesst die Lorze nun wieder wie einst in zwei langgezogenen Bogen vom Waldausgang der Ziegelbrücke zu.

Für Projektleiter Pascal Lendi sind die reaktivierte Linienführung und die Aufweitung des Flussbettes eine wasserbauliche Notwendigkeit: "Sie verringern die Abflussgeschwindigkeit, dämpfen die Hochwasserspitzen und damit die Überschwemmungsgefahr. Durch den leicht geschwungenen Verlauf und die variierende Sohlenbreite können sich zudem natürliche Flusselemente bilden, so etwa Kiesbänke, Inseln oder Stillgewässer."

### Ufer werden bestockt

Neben der Linienführung und dem Flussquerschnitt sind heute auch die Ufer naturnah gestaltet. Lendi: "Die Uferböschungen weisen unterschiedliche Neigungen auf. Zudem haben wir im oberen Flussteil auf einen durchgehenden Schutz verzichtet. Dort ist das Ufer nur punktuell mit sogenannten Bühnen fixiert, welche das Wasser vom Ufer gegen die Flussmitte leiten."

### Plangemässe Ausführung

Der Objektkredit von 4,8 Mio. Franken konnte eingehalten werden. An den Kosten beteiligen sich der Bund mit 1,05 Mio. Franken, die Gemeinde Baar mit 90'000 Franken und die Korporation Baar mit 50'000 Franken. Für den Kanton Zug verbleiben somit Nettokosten von 3,61 Mio. Franken.