

Lasst das mal die Blumen machen



Selbständige Pflanzen und wie sie sich verbreiten und erhalten. Und: wie sich dieses Wissen nutzen lässt, zum entspannten Gärtnern ~ artenreich, klimafest, pflegeleicht.

Fliegen, springen, schwimmen, „Taxi fahren“ - Pflanzen haben vielfältige und raffinierte Methoden, um ihre Samen in die Welt zu tragen und passende Standorte zu erobern. Das lässt sich prima nutzen fürs entspannte Gärtnern. Wir müssen nur dem Zufall etwas nachhelfen und schon bald begärtnern die sich selbst vermehrenden und tierverbreiteten Pflanzen das grüne Wohnzimmer oder den Balkon ganz allein. Das spart Gärtnerinnen und Gärtnern auf Dauer Mühe und Geld, vor allem aber schenkt es viel Zeit: um der Natur bei der Arbeit zuzuschauen und Pflanzen- und Tierwelt zu genießen. Artenreichtum gibt's obendrauf.

In dieser Liste gibt es eine Auswahl an bekannten, typischen, tollen Pflanzen. Die sich im Garten, am Balkon, im Hinterhof wohlfühlen und selbst erhalten. Die Liste ist lang, trotzdem ist die Auswahl sehr begrenzt. Denn in echt gibt es noch viel, viel mehr dieser Pflanzen.

Diese Liste ist angelehnt an mein Buch, „Selbst ist die Pflanze“, in dem nicht nur Pflanzen vorgestellt werden, sondern ganz ausführlich das Prinzip und die vielen Arten der Samenverbreitung.



Denn nicht nur Bestäubung ist wichtig und ein faszinierend komplexer Vorgang in der Natur. Auch wie sich Samen in der Welt verbreiten, entscheiden, wo sie wachsen wollen, wie es ein Geben und Nehmen ist zwischen den Pflanzen und den Tieren ... ist toll – und wichtig. Außerdem gibst im Buch viele Beispiele für

Bepflanzungen typischer Gartensituationen: vom Rosenbeet bis zum Gehölzschatten, von der Blumenwiese bis zum Dachgarten.

Um all die Abläufe gut zu beschreiben, gibt es einige Fachbegriffe. Im Buch werden die ausführlich beschrieben und erläutert, ich erwähne die wichtigsten auch in diesem PDF ganz hinten im Anhang.

Zwei weitere Bücher möchte ich euch noch ans Herz legen:

Igel schützen, Bienen helfen, Vögel füttern: Projekte zum Schutz bedrohter Arten sind beliebt. Aber sie reichen nicht aus, um die Biodiversität zu erhalten. Ohne Blattläuse werden Vogelkücken nicht satt, ohne Springschwänze und Asseln entsteht kein Humus, ohne fruchtbaren Boden gibt es keine Blüten für die Bienen. Und auch die unscheinbaren, unbeliebten und unbekannteren Arten sind im großen Netzwerk der Natur wichtig. Im Buch „Friede den Maulwürfen“ lernen wir sie ganz privat kennen. In dem Buch „Nahrungsnetze für Artenvielfalt“ besuchen wir verschiedene Lebensräume im Garten und in der Landschaft, lernen die einzelnen Akteure der Nahrungsnetze und ihre komplexen Beziehungsgeflechte genauer kennen. Artenvielfalt im Garten wird dann auf einmal ganz leicht.



Alle Bücher gibt's überall wo es Bücher gibt. Oder in meinem kleinen Onlineshop www.krautundbuecher.de/shop. Dann auf Wunsch mit Widmung.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Ackerschachtelhalm Equisetum arvense	ausdauernd	Gilt als krasses „Unkraut“ – aber aus all dem ausgerupften Grün lässt sich eine pflanzenstärkende Brühe herstellen und so der Ackerschachtelhalm gut nutzen.	Einmal da, bleibt er für immer, vermehrt sich zuverlässig durch sein dichtes unterirdisches Wurzelgeflecht und durch Sporen. Er startet im März mit kleinen braunen pilzartig aussehenden Sporentrieben. Das ist der Zeitpunkt für den Zugriff: weg damit, abschneiden, ausreißen, bevor die Sporen reif sind und in Scharen in den Garten entlassen werden. Nach dem Sporentrieb kommen grüne, unschuldig an Tannenwedel erinnernde Triebe, die mit der Zeit ihr typisches ineinander geschachteltes Aussehen bekommen. Auch diese Triebe regelmäßig entfernen. Das nervige Grünzeug erfreut Raupen, Käfer und andere Pflanzenfresser.
Acker-Stiefmütterchen oder Ackerveilchen Viola arvensis	einjährig		Zierlich und wunderschön, ist mit der Lebensweise des Ackerbaus zu uns gewandert; es liebt deshalb lockeren Boden, auf Feldern und Beeten oder auf extra geschaffenen offenen Stellen im Garten oder Balkonkasten. Blühen und fruchten lassen, Ameisen tragen die Samen herum und es wird wiederkommen, wo es ihm gefällt, manchmal sogar zwischen Pflastersteinen. Raupenfutterpflanze für Perlmutterfalter – unter anderem. Ähnlich schön selbstständig: Wildes Stiefmütterchen (Viola tricolor).
Acker-Vergissmeinnicht Myosotis arvensis	einjährig	Es gibt verschiedene Vergissmeinnichts, für jeden Standort passende: Waldvergissmeinnicht (M. sylvatica) oder das Sumpfvergissmeinnicht (M. palustris), das an und im Gartenteich wächst und blüht.	Die frühlingsfrischen und, genau, vergissmeinnicht-blauen Blüten verbreiten sich selbstständig ohne lästig zu werden. Die verblühten Samenstände sind vielleicht nicht mehr sehr hübsch, sollten aber bleiben, bis der Samen verteilt ist; an den Samen bilden sich kleinste Kletthärchen, die an Fell und Federn haften. Wo es nicht wachsen soll, einfach rausziehen. Blüten und Blätter sind beliebt bei Käfern, Wildbienen, Schwebfliegen und Schmetterlingen.
Ackerwinde Convolvulus arvensis	mehnjährig	So verrufen sie ist, so hoch im Kurs steht sie bei Insekten. Es gibt mehrere Falter, die auf Winden spezialisiert sind und das auch im Namen tragen: der Windeschwärmer oder das Acker-Windeneulchen.	Wo sie sich einmal eingewurzelt hat, bleibt sie auch und rankt von dort durch den Garten, Zäune und Hecken hoch. Die Blüten sind groß und wunderschön – überhaupt nicht im Unkrautlook. Mehr als ein Stück Wurzel braucht man nicht, um sie sich aufs Grundstück zu holen; oder in den Topf. Im Zaum halten durch schneiden, schneiden, schneiden, frühes Jäten und darauf achten, dass weder Samen noch Wurzelstücke hinkommen, wo sie nicht hinsollen.
Akelei Aquilegia vulgaris	mehnjährig	Akelei gibt es auch als gefüllte Sorten – die sehen spektakulär aus, aber die zusätzlichen Blütenblätter gehen auf Kosten der Pollen- und Nektarproduktion. Gefüllte Blüten sind allgemein weniger fruchtbar, nützlich und selbstständig.	Blühen und reifen lassen, die Samen verstreut der Wind oder die Tiere. Wo sie stören, rausziehen. Allerdings sind junge Pflanzen etwas anfällig, deswegen nicht zu rigoros jäten, sonst ist womöglich am Ende keine mehr übrig. Ihre Blüten locken Schwebfliegen und Wildbienen an.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Ampfer Rumex-Arten	ausdauernd	Es gibt viele Arten und so unkrautig Ampfer aussehen mag: viele Tiere lieben ihn als Futter.	Große Blätter, rötliche Blüten, hochaufgeschossen. Robust und trittfest am Wegesrand und im Hintergrund. Ampfer ist und keiner um den man sich Sorgen machen muss; im Gegenteil: aus der tiefen Pfahlwurzel treibt die Altpflanze immer wieder aus, und Samen schickt er auch noch reichlich aus. Wem es zu viel wird: Blütenstand vor dem Fruchten abschneiden, die jungen Keimlinge früh jäten und von dem was bleibt ruhig immer wieder Blätter ernten: jung schmeckt Ampfer gut.
Barbarakresse Barbarea vulgaris	einjährig	Auch bekannt als Winterkresse – und sehr beliebt bei Schmetterlingen.	Einmal ins Gemüsebeet gesät oder gepflanzt bleibt sie für immer: wichtig ist nur, im Winter nicht die grünen leckeren Triebe komplett zu essen, damit sie im Frühjahr noch welche hat, um ihre kleinen gelben Blüten zu bilden - und dann Samen, aus denen im Herbst die neuen kleinen Barbarapflanzen keimen und wieder aufs neue geerntet werden können.
Bärlauch Allium ursinum	Zwiebelblume	Bitte nicht mit Maiglöckchen verwechseln. Zum Test an den Blättern reiben und riechen: Wenn es nach Knoblauch riecht, dann ist es Bärlauch. Maiglöckchen duften blumig.	Im Herbst als Zwiebelchen gepflanzt, grünt er im Frühling und blüht bald darauf auch. Essbar ist alles, aber bitte nicht alles essen, damit er Kraft findet, Samen und Brutzwiebeln zu bilden und sich erhält und vermehrt. Wird er lästig, darf es natürlich eine Portion Pesto oder ein Süppchen mehr sein.
Beifußblättriges Traubenkraut Artemisia ambrosiifolia	einjährig	Steht ganz oben auf der Liste der „bösen“ Neophyten, ist in der nordamerikanischen Heimat längst nicht so unbeliebt, sondern Gründünger, Insektenweide und Winterfutter für Vögel.	Eingereist mit Vogelfutter – deswegen beim Füttern darauf achten. Wo es wächst, jäten, so jung wie möglich, allerspätstens bevor es Samen bildet.
Beinwell Symphoricarpos officinalis	ausdauernd	Uralte Heilpflanze („well“ fürs Bein gleich gut für die Gebeine und in der Naturkosmetik unter seinem englischen Namen „Comfrey“ bekannt.)	Verbreitet sich über unterirdische Ausläufer und ist sehr bescheiden, was den Standort angeht und einmal gesät oder gepflanzt, verbreitet er sich super selbstständig, flexibel und beständig zugleich. Wir er zu selbstständig, dann einfach rechtzeitig die rosalila Glöckchenblüten-Büschel abschneiden. Viele Wildbienen und Schmetterlinge besuchen sie, einige davon sind auf Beinwell spezialisiert.
Bohnenkraut Satureia montana oder hortensis	ein- bis mehrjährig		Gibt 's in vielen Sorten, Größen, Blühfarben und Winterhärtegraden und kann alles sein von Rosenunterwuchs über Gewürzkraut und Pflasterfugenfüller auf der Terrasse; hier bietet sich die Blumentopfmethod an um es bequem zu etablieren. Es bildet Polster und Teppiche, versamt sich reichlich und kommt mit dem Ameisentaxi weit herum.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Bocksbart Tragopogon pratensis	einjährig	Riesen-Pusteblume	Zieht mit seinen großen Blüten viele Insekten an. Die Samen gehen als Flugschirme auf Reisen. Sie keimen bevorzugt an Wiesen- und Wegesrändern. Die Stängel vom Bocksbart lassen sich zubereiten wie Spargel.
Blauroter Steinsame Lithospermum purpurocaeruleum	ausdauernd		Schöner blau-blühender Bodendecker, verbreitet sich durch Absenker und steinharte kleine Früchte. Wo die langen Ausläufer stören, nach dem Winter mit der Gartenschere abschneiden
Blausternchen Scilla bifolia	Zwiebelblume		Frühe Frühlingsblüher; dafür brauchen sie Licht. Im Sommer, wenn sie wieder schlafen, ist Baum-Dauerschatten kein Problem. Viele Größen und Sorten, bunt gemischt gepflanzt kommt am Ende die perfekt-individuelle Mischung für jeden Garten dabei heraus. Blühen und Versamen lassen, Ameisen übernehmen die Verbreitung und die Brutzwiebeln werden auch von Mäusen und Wühlmäusen verteilt.
Blutweiderich Lythrum salicaria	mehrfährig	Wird von vielen Insekten angefliegen. Weil Blutweiderich oft an Gewässern wächst, ernährt er – indirekt - Libellen, weil er ihnen Jagdgründe bietet.	Nektar, Pollen und Blattfütter und damit ein Insektenmagnet. So reichlich bestäubt, bildet er reichlich Samen, die der Wind ebenso reichlich verteilt. Wo es ihm gefällt, keimt er sofort, am liebsten mag er es feucht. Mögen wir ihn nicht überall, einfach rausziehen. Spätestens vor der Samenreife.
Borretsch Borrago officinalis	einjährig		Dunkelkeimer. Einmal ausgesät, tanzt er jedes Jahr aufs Neue durchs Kräuterbeet und mit der Zeit auch zwischen das Gemüse oder die Blumen, aber sehr unaufdringlich. Sollten die blauen Sternchenblüte doch mal stören, lässt er sich widerstandslos rausziehen. Gibt es auch als mehrjährige Staude: B. pygmaea
Breitwegerich Plantago major	einjährig	Vor allem Schmetterlinge mögen Wegerich, für ihre Raupenkinder, mehr als 60 Arten sind gezählt worden: unter anderem der vom Aussterben bedrohte Maivogel.	Sein Name ist Programm: er ist breit und wächst an Wegen und hält aus, was ihn da an Trittbelastung erwartet. Die hohen braun-weiß-schwarzen Blütenstängel einfach abschneiden und wie Mulch dahulegen, wo er Stellung beziehen soll. Macht er sich zu breit, die Blüten vor der Samenreife abschneiden, denn wind- und wetterverbreitet kommt er weit herum und überall hin.
Brennnessel Urtica dioica	einjährig	Brennnessel-Samen sind ein tolles Vogelfutter. Bei jedem Spaziergang ein bisschen ernten und für den Winter aufbewahren – und nie wieder Fertigfutter kaufen.	Typisches Unkraut, wichtige Raupenfütterpflanze. Vermehrt sich durch Samen und Ausläufer und wächst gerne wo es stickstoffreich ist, entlang der Hundegassi-Routen deshalb zu Hauf. Durch Samen oder Schnittgut leicht im Garten angesiedelt und durch Jäten, Stutzen, Mähen im Zaum zu halten.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Buschwindröschen Anemone nemorosa	Zwiebelblume	Ameisen lieben die Samen von Frühblühern wie den Anemonen. Die Blüten werden von Schwebfliegen und Wildbienen sehr gerne angefliegen.	Wunderbare Frühlingsboten. Vermehrt sich, einmal gesetzt, am besten gleich zu mehreren in Gruppe, eher langsam, aber stetig über unterirdische Rhizome und mit Ameisenhilfe. Rhizome teilen und neu einpflanzen beschleunigt die Ausbreitung.
Christrose Helleborus niger	ausdauernd		Ein paar Samen oder auch ein Teilstück der Wurzel reicht aus, aber es dauert lange, bis daraus eine richtig große üppig blühende Blume geworden ist. Wer schnell was von ihr haben will, kauft besser große Pflanzen. Sie mag es frühlingsfeucht und sommertrocken, die Blüten werden von Hummeln und anderen frühen Insekten gerne besucht. Die reichlichen Samen verteilen Ameisen und der Wind. Gegen Kompost zur Regeneration hat sie rein gar nichts; genau wie einige andere Helleborusarten; auch diese anderen Nieswurz genannten Blumen sind sehr selbstständig, blühen aber nicht so schön und groß.
Diamantgras Calamagrostis Brachytricha	ausdauernd	Gräser nicht schneiden im Herbst. Die dichten Horste sind wichtige Überwinterungsquartiere für Insekten und andere Kriech- und Krabbeltierchen	Einmal gesät oder gepflanzt, verteilt es Jahr für Jahr seine Samen aus den unglaublich langen Rispen. Und kommt auf sonnigen Flächen und auch in kleinen Lücken immer wieder. Jäten, wo es stört; oder bereits vor der Samenreife schneiden, damit es sich nicht zu sehr ausbreitet.
Dreiblattspiere Gillenia trifoliata	ausdauernd	Viele Wildbienen fliegen die Blüten an, die Samen ernähren ebenfalls zahlreiche Tiere.	Gut für Gehölzschatten, blüht eher spät, aber macht mit seinen grünen Blättern bis dahin auch seinen Staat. Vermehrung gut durch Teilung, am besten im Frühjahr, und auch die dicken Samen, die von Tieren verbreitet werden, sorgen für Nachwuchs. Leicht zu jäten, wo sie stört.
Dreimasterblume Tradescantia Andersonianae	ausdauernd		Lila, rosa, weiß und wenn man alle Farben zusammen hat, bald auch gemischt. Mag es feucht und hat nichts gegen Schatten und ist da wo es ihr gut gefällt, sehr ausbreitungsfreudig über Samen. Menschliche Nachhilfe durch Teilung im Herbst oder Frühjahr, wird sie zu wild, vor der Fruchtreife schneiden.
Echte Kamille Matricaria chamomilla	einjährig	Uraltes Heilkraut	An lichten Stellen, Beet- und Wegrändern erhält sie sich durch Selbst-Aussaats, fühlt sich auch wohl im Kräuter- oder Gemüsebeet. Ansiedeln mit Schnittgutübertragung; jäten, wo sie stört. Wird viel besucht von Insekten – verschiedene Wildbienen und manche Falterarten, wie der Kamillenmönch, ernähren sich nur von dieser Pflanze

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Ehrenpreis Veronica persica	ausdauernd	Von der Ehrenpreis-Sandbiene bis zum Ehrenpreis-Scheckenfalter ernährt er zahlreiche spezialisierte Arten; und Generalisten erst recht.	Säen oder Pflanzen, direkt da wo er hin soll und von da aus wird der ausdauernde Ehrenpreis sich fleißig verbreiten, durch lange keimfähige Samen; sieht gut aus in Massen und auch einzeln malerisch in Lücken. Wo er stört, hacken und jäten.
Eisenhut Aconitum napellus	ausdauernd	Sehr giftig. Nur mit Handschuhen anfassen.	Er braucht ein bisschen nach der Pflanzung, um am neuen Standort heimisch zu werden, aber dann erhält und vermehrt er sich sehr selbstständig; unterirdisch durch kleine Knollen, oberirdisch durch viele Samen. Besonders gerne an eher feuchte und kühle Stellen. Jäten, wenn es zu viel wird, oder prophylaktisch vor der Samenreife stutzen.
Eisenkraut Verbena officinalis	ausdauernd	Verbenen vermehren sich reichlich durch Selbstaussaat, und das müssen sie auch, weil oft nicht winterhart.	Neben dem „echten“ Eisenkraut gibt es verschiedene vielseitige Sorten. Von den möglichen Farben nach Geschmack säen - oder pflanzen – sie mischen sich dann.
Erdrauch Fumaria officinalis	einjährig	Bei Bienen beliebt und optisch dem Lerchensporn ähnlich.	Keimt spät und füllt im Sommer entstandene Lücken zwischen den Blumen; blühen und fruchten lassen, dann kommt er nächstes Jahr wieder, wo er gebraucht wird. Wo er stört: rausziehen, kein Problem.
Eselsdistel Onopordum acanthium	zweijährig	Nicht nur Wildbienen, auch Distelfalter und andere Schmetterlinge, ebenso Käfer und Vögel ernähren sich von der riesigen bis zu drei Meter hohen Pflanze.	Kommt mit Trockenheit wunderbar klar, weil ihre geflügelten Stängel wie Dachrinnen Regen direkt zum Wurzelfuß leiten. Sie versamt sich mit massenweise Schirmchen-Samen. Wer das verhindern möchte: vor der Blüte schneiden. Wer sie in den Garten holen will, sucht sich ein Exemplar in freier Wildbahn und nimmt ein paar reife Samen mit.
Färberkamille Anthemis tinctoria	ausdauernd		Einmal gesät, erhält sie sich übers Jahr und über die Jahre von ganz alleine im Garten, vor allem auf trockenen, leichten, sonnigen, mageren Böden.
Feldsalat Valerianella locusta	einjährig	Essbare Blume, bzw. Salat der gut aussieht.	Gesät im Sommer, keimt Feldsalat im Herbst – und wird normalerweise im Winter verspeist. Wenn nicht, treiben die Rapunzel-Rosetten im Frühjahr hellblaue Blüten und wenn die stehenbleiben, kommt im nächsten Jahr der Feldsalat von allein. Hauptsache, es wird nie alles auf einmal geerntet.
Fetthenne Sedum telephium	ausdauernd		Die rötlichen Schirmolden sind Bienenweide im Herbst, mit Raureif und Schnee Winterschmuck, im Frühjahr schauen dann schon bald die neuen kleinen Triebe aus der Erde und zwischen den alten Stängeln aus den Überwinterungsknospen hindurch; teilen und verpflanzen, wenn man die ausdauernde Pflanze vermehren will.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Fieberklee Menyanthes trifoliata	ausdauernd	Beliebt besonders bei Schmetterlingsraupen.	Mehrjährig, feuchteliebend, wind- und wettersamend. Säen oder ein paar Pflanzen setzen, wo sie hinsollen und verbreiten lassen. Wird's zu viel: stutzen und an Kaninchen verfüttern – oder an Kaninchenhalter verschenken.
Fiederpolster Cotula potentillina	ausdauernd	Bienen aller Art fliegen in die Blüten und der dichte Pflanzenteppich ist ein toller Wohnort für zahlreiche Kriech- und Krabbeltiere.	Wenige Pflanzen wachsen schnell mit langen Trieben zu eine Teppich zusammen, reiche Selbstaussaat hilft nach. Blüht, duftet und ist tritttolerant – abgetretene Teile wachsen wieder an.
Filzige Klette Arctium Tumentosum	zweijährig	Schnecken lieben Kletten; es ist einen Versuch wert, sie als Ablenkfütterung im Garten zu haben.	Weiche große Blätter und lila Kugelblüten. Reife Klettfrüchte sind wie Playmais, mitnehmen von Wegen und Ufern und im Garten auslegen; feucht und nährstoffreiche Plätze sind die besten. Jung jäten, wo sie stört.
Fluttergras Millium effusum	ausdauernd	Lieblingstiere vom Fluttergras: Käfer und Schmetterlingsraupen.	Lässt im Frühling seine strahlend hellen Grashalme leuchten, zieht sich dann in den Hintergrund zurück und verteilt dort seine Samen zurückhaltend aber stetig. Zuviel? Dann einfach rausziehen.
Frauenmantel Alchemilla	ausdauernd	Jede Menge Arten neben den bekannten Alchemilla vulgaris, Alchemilla mollis.	Langlebige Pflanze, die überall hingepflanzt werden kann, weil sehr bescheidene Ansprüche an den Standort: irgendwie kommt sie zurecht mit Knallsonne und Vollschaten, Staudenbeet oder Pflasterlücke. Eher schüchtern bei der Ausbreitung, freut sich über Nachhilfe durch Schnittgutübertrag oder Blumentopfmethode.
Fingerhut Digitalis purpurea	zweijährig	Schön, aber giftig.	Gibt es in weiß oder Purpur; ist zweijährig und erhält sich – einmal gesät oder gepflanzt – durch Selbstaussaat und verbreitet sich weiter, mitunter stürmisch, dann vor der Blüte schneiden, oder die einjährigen Rosetten jäten.
Flockenblume Centaurea jacea	ausdauernd		Wiesenblume, wird an den Start gebracht durch Aussaat, dann versät sie sich selbst und bildet auch Ausläufer. Vermehrt sich auch durch Wind und Tiere.
Fünf-Fingerkraut Potentilla reptans	ausdauernd	Gelblühende Pflanze mit zahlreichen Verwandten. Da findet sich für jeden Standort die richtige Art. Beliebt bei Insekten, besonders Schmetterlingsraupe; unter anderem fressen verschiedene – gefährdete – Dickkopfwürfelfalter daran.	Bildet flache Teppiche aus fünffingrigen Blättern und sonnig gelben Blüten, macht auch mal sehr lange Ausläufer und fädelt sich passgenau und malerisch zwischen hohe Pflanzen oder in Ecken und Lücken. Nachhilfe braucht es kaum, wenn dann durch Teilung; wer zu viel hat, entfernt die neuen Triebe regelmäßig oder sticht es unterirdisch aus.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Gänseblümchen Bellis perennis	ausdauernd	Mehrere Wildbienen sind auf Gänseblümchen-Pollen spezialisiert, zahlreiche Insekten mehr nutzen die Pflanzen.	Von alleine, gesät oder durch Mähgutübertragung: einmal da, bleibt es auch, wenn der Rasen regelmäßig kurzgehalten wird, damit die flachen Rosetten und Blüten nicht zugewachsen werden. Wo es tatsächlich stört: hacken – und aufessen.
Gedenkemein Omphalodes verna	ausdauernd	Die Blüten sind essbar – sieht toll aus auf einem Frühlingsalat.	Blüht noch vor dem Vergissmeinnicht, aber optisch ähnlich. Die Pflanzen sind ausdauernd, treiben freundliche Ausläufer, ohne lästig oder pflege-intensiv zu sein.
Giersch Aegopodium podagaria	ausdauernd	Trick für Mutige: Blühen lassen und dann jäten. Wenn man ihm den Drang nimmt, unbedingt zur Blüte zu kommen, zähmt man Giersch mit der Zeit.	Am liebsten hat er es schattig bis halbschattig, aussuchen darf er es sich nur selten. Wenige Rhizomstücke bilden rasch ein Wurzelgeflecht unter der Erde, wo Platz ist, spitzen schon im Winter die grünen Blätter aus der Erde – wer das nicht will, muss sie abschneiden, wieder und wieder; sie sind gut im Salat und ein prima Kaninchenfutter; wo er blüht, erkennt man ihn kaum wieder, seine zarten hellen Schirmolden sehen so gar nicht nach Un-Kraut aus. Nie hacken! Ein paar Rhizomfussel bleiben immer und nur wenige reichen, um – siehe oben.
Gilbweiderich Lysimachia vulgaris	ausdauernd	Produzieren in speziellen Drüsen Öl, auf das sich einige Arten Schenkelbienen spezialisiert haben: sie vermischen das Öl mit Pollen zu dicken Klumpen und sammeln die an ihren Hinterbeinen. Daher kommt wohl auch der Name. Auch bei Nachfaltern als Raupenfutter sehr beliebt.	Mags eher schattig, blüht im Frühsommer sonnig gelb, nach einem Rückschnitt im August und September ein weiteres mal. Sein unterirdisches Ausläufernetz bringt ihn schnell voran, verschönert große Flächen, auch unter Gehölzen, und kleine Lücken. Für die Verbreitung der Samen sorgt auch der Wind. Die Samen haben kleine Luftenschlüsse, wegen der sie nicht nur fliegen, sondern auch schwimmen können. Nachhelfen durch eingesetzte Wurzelstücke, bremsen durch ständigen Rückschnitt und im Team mit anderen wuchskräftigen Kollegen halten sie sich gegenseitig im Zaum.
Glockenblumen Campanula spec.	ausdauernd		Es gibt Arten über Arten, groß, klein und als Polster, für alle Standorte und mit Blütezeiten von Mai bis in den Herbst, weiß, helllila, dunkelviolet; zum Säen oder Pflanzen, viele bilden dann Ausläufer, lang und lockerbogig in eine passende Lücke oder kurz und dicht, aber nie wirklich lästig, die Fruchtkapseln verstreuen sich durch Wind und Tier, und nachhelfen können wir durch Abteilen der Tochterpflanzen und Samenernte; ein bisschen Kompost nehmen sie gerne.
Grasnelke Armeria maritima	ausdauernd	Blüten sind essbar und werden als Gemüsebeilage oder essbare Dekoration verwendet.	Bildet – einmal gepflanzt – mehrjährige Polster, besonders gut wo es warm, durchlässig und sonnig ist; die kugeligen Blüten sind Wintersteher, allerdings werden deshalb viele Samen deshalb auch als Winterfutter verspeist. Wer die Grasnelke auf Trab bringen will, teilt die Pflanzen oder sät nach. Im Zaum halten durch stutzen und jäten.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Greiskraut Senecio vulgaris	einjährig	Viel Verwandtschaft, alle sind sehr bleibt bei Wildbienen, Schmetterlingen, Schwebfliegen und Co.	Saftig grüne Blätter, kleine gelbe Blüten und so viele Arten mehr, dass irgendein Greiskraut überall vorkommt; robuster Pionier, aber im Garten verträglich und gut zu jäten; Experte für strapaziöse Standorte. Säen oder Schnittgut ausbringen, falls es nicht von allein kommt.
Gundermann Glechoma hederacea	ausdauernd	Auch Bodenefeu genannt.	Gundermann kommt oft von alleine, ist durchaus trittfest, versamt sich und breitet sich auch manierlich mit Ausläufern aus; er lässt sich zusätzlich durch Teilen auf Trab bringen, aber auch brav jäten. Mehrjährig und winterhart.
Günsel Ajuga reptans	mehrfährig	Neben Wildbienen und Schmetterlingen ein Eldorado für Schwebfliegen	Mehrfährig, ansatzweise trittfest, klein, polsterbildend, schöne lila Blütchen, kommt von allein, verbreitet sich von allein, freut sich aber über menschliche Nachhilfe durch Teilung und über ein bisschen Kompost auch. Wo er stört, einfach jäten.
Habichtskraut Hieracium pilosella	ausdauernd		Anderer Name ist Mäuseohr; es wächst auf Wiesen und Wegrändern, verteilt seine flauschigen Flugsamen mit dem Wind in die weite Welt; rund um seinen Standort erhält und verbreitet er sich durch Ausläufer. Hacken und vor der Blüte stutzen bremst ihn, wenn es gewünscht ist.
Haselwurz Asarum europaeum	ausdauernd	Alte Heilpflanze und Bestandteil von Hexensalben, wintergrüner Bodendecker und ein toller Laubschlucker – Lebensraum für viele Tiere.	Liebt Schattenplätze; setzen wir ein paar Pflanzen in jede Ecke, dann breitet er sich langsam aber sicher durch Ausläufer und mit dem Ameisentaxi bodendeckend aus; abstechen, wenn er mal den falschen Weg einschlagen sollte.
Hasenschwanzgras Lagurus ovatus	einjährig		Dichte Puschelähren, deswegen der Name. Versamt sich mit dem Wind immer wieder selbst, besonders gerne an trockenen, warmen Stellen; zum Jäten einfach rausziehen.
Hauswurz -Arten Sempervivum	ausdauernd	Es gibt zahlreiche Arten, heimische und eingeführte, die sich alles sehr wohl fühlen.	Auch Dachwurz genannt, und das sagt eigentlich alles: auf Mauern oder Dächern, unter Dachüberständen oder in Steinbeeten wächst, blüht und verbreitet sich diese zähe Sukkulente mit ihren Tochterrosetten langsam wie eine Schildkröte, aber genauso ausdauernd. Die Samen verbreitet der Wind.
Heidenelke Dianthes deltoides	ausdauernd	Wichtige Raupenfutterpflanze und auch bei Käfern, Wildbienen und Schwebfliegen beliebt.	Kurzlebig, wie sie ist, sollte sie unbedingt blühen und fruchten können, damit fürs nächste Jahr genug Samen in Umlauf sind. Wo es ihr gefällt, bildet sie ganze Polsterteppiche. Neue Standorte mit Schnittgutübertragung und wenn es genug sind, dann können ein paar Blüten auch in die Vase.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Herbstzeitlose Colchium autumnale	Zwiebelblume	Achtung: Giftig!	Mags feucht und blüht im Herbst, fruchtet noch später und bietet so den Ameisen auch in der kühlen Jahreszeit noch ein reiches Elaiosom-Büfett; wird so immer weiter verteilt.
Herzgespann Leonurus cardiaca	mehrfährig	Hummeln, Wildbienen, Schwebfliegen – alle sind begeistert vom Herzgespann.	Vollkommen winterhart, pflegeleicht und robust – sieht auch verblüht schön aus. Einmal im Garten, vermehrt es sich immer wieder. Am besten einige Pflanzen setzen und sich versamen lassen, so finden sie dann selbst ihre Lieblingsplätze.
Hornfrüchtiger Sauerklee Oxalis corniculatis	ausdauernd		Kommt in der Regel von allein und sucht sich Plätze, wo sonst noch keiner wächst: in heißen und trockenen Fugen, als Unterwuchs von Kübelpflanzen. Er treibt Ausläufer, die neue Wurzeln schlagen und streut viele Samen aus seinen namensgebenden gekrümmten Schoten. Einmal da, geht er nur ungern wieder weg, immer wieder jäten hält ihn aber gut im Zaum.
Hornklee Lotus corniculatus	ausdauernd	Immergrüner und unbeliebt bei Schnecken, dafür um so beliebter bei Schmetterlingsraupen und Käfern, Wildbienen ebenfalls, z. B. die extrem seltene Hornklee-Felsenbiene.	Zum Säen oder Pflanzen. Blüht knallgelb und hat frischgrüne Blätter, aus den Schoten fallen Samen, die durchs Mähen in der Wiese weit herumkommen und an guten Stellen rasch neue Pflanzen bilden.
Igelkolben Sparganium emersum	ausdauernd	Ernährt auch Wasservögel und manche Arten nutzen die Pflanzenfasern für den Nestbau.	Überwintert als Rhizom und verbreitet sich auch so; einmal ins oder ans Wasser gepflanzt braucht er deswegen ein bisschen Aufsicht; seine kleinen Samennüsschen streut er ins Wasser und findet hydrochor noch neue Standorte.
Immergrün Vincor major	ausdauernd	Kleine Schwester: Vincor minor. So gibt's für jede Gartengröße ein Immergrün	Bildet mit langen, dünnen Trieben dichte Teppiche, ein Bodendecker voller Frühlingsblüten in weiß oder lila; kann auch mal drängelig werden, aber der nächste kalt-nasse Winter kommt bestimmt und das mag das Immergrün gar nicht. Dann wird es auf einmal wieder ganz klein und fängt von vorne an.
Indianernessel Monarda fistulosa	ausdauernd	Beliebt bei Wildbienen.	Winterhart und versamungsfreudig und auch ihre Rhizome finden neue Orte in der Nähe oder in Lücken. Nachhelfen am besten mit Teilung, bremsen mit jäten und Schnitt vor der Frucht reife.
Johanniskraut Hypericum perforatum	ausdauernd	Johanniskräuter haben viele Arten und viele Insekten die es gut finden, manche tragen es im Namen, Schmetterlinge und Co.	Säen oder Pflanzen; bildet Wurzelsprosse zur Verbreitung und aus ihren gelben Blütensternen rote Kapseln voller wind- und tierverbreiteter Samen. Sehr Ausbreitungsfreudig, aber mit Stutzen und Hacken auch gut zu lenken.
Jungfer im Grünen Nigella damascena	einjährig		Einjährig; einmal in den Garten gesät verbreitet sie sich selbstständig und kommt immer wieder, es sei denn der Winter war sehr streng, für solche Fälle einfach immer ein paar Reservesamen sammeln aus den grünstacheligen Samenständen.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Kanadische Goldrute Solidago	ausdauernd	Heimische Art: Gewöhnliche Goldrute, dazu gibt es viele eingeführte Arten.	Vor allem die gelbleuchtenden Blütenfackeln der Kanadischen Goldrute sind mittlerweile überall zu sehen im Herbst; die Kanadische Goldrute ist anders als die heimische deutlich robuster und ausbreitungsfreudiger und steht auf der Liste der Un-Neophyten. Die Bienen freut die reiche Blüte.
Kanadisches Berufkraut Erigeron	ausdauernd	Berufkräuter sind Korbblütler, es gibt viele Arten, in verschiedenen Größen.	Aus den sehr, sehr kleinen löwenzahn-artigen Blüten fliegen zur Samenreife kleine Flugschirmchen auf zu neuen Standorten. Auf lockeren sonnigen gestörten Böden erscheint er so von ganz allein, auch mal in Fugen; wo er stört, lässt er sich leicht rausziehen.
Kapuzinerkresse Tropaeolum majus	Einjährig, weil nicht frosthart	Nicht nur Tiere essen die Samen und die Blätter – Kohlweißlinge mögen die und lassen sich so ablenken vom Kohl – auch für Menschen ist Kapuzinerkresse sehr lecker.	Meist einjährig, da nicht winterhart. Sie keimt ab Mai, blüht und rankt und fruchtet lange und gibt dem Herbst und möglichen Lücken noch mal Farbe und Grün. Ein paar Samen sammeln fürs nächste Jahr. Oder liegenlassen, oft kommt sie auch von selbst wieder und auch da, wo Vögel und Co sie vielleicht hingeschleppt haben. Vorziehen auf der Fensterbank geht auch sehr leicht.
Kardendistel Dipsacus Fullonium	zweijährig		Im Beet wie in der Vase ein Schmuckstück, die Blüte genauso wie die trockenen Fruchtstände. Vor der Blüte schneiden, wer sie bremsen will; wer mehr will, stehen und sich versamen lassen.
Katzenminze Nepeta Cataria	ausdauernd	Nicht nur Katzen stehen auf Katzenminze, sondern auch jede Menge Wildbienen, Schmetterlinge und Käfer	Eher kurzlebig, aber selbstständig was das Versamen angeht, erhält sich so über Jahre an einem Standort; über die Blumentopfmethodologie auch gut auf andere Flächen und in Fugen anzusiedeln. Wo sie lästig wird, schneiden.
Klappertopf Rhinanthus minor	Halb-Schmarotzer	Die Samen klappern in den Kapseln, wenn man dran wackelt – daher der Name.	Reife Samen fallen aus ihren Kapseln, Wetter und Tiere verbreiten sie weit. Wiesenpflanze, aber auch hübsch im Sommerblumenbeet.
Knopfkraut Galinsoga parviflora	einjährig	... auch unter dem Namen Franzosenkraut bekannt.	Lichtkeimer und lecker wie Spinat, wächst auch gern auf dem Feld oder anderen offenen Flächen, als Bodendecker sozusagen bildet überreichlich Samen, die sich mit dem Wind und an Tierellen haftend verbreiten.; leicht zu jäten, falls er anderes zartes Junggemüse bedrängen, und dann Gründünger und Mulch.
Klettenlabkraut Galium Aparine	einjährig		Stängel kleben und lassen sich, zu Kränzen gewunden wie auf Klett mit Blüten, Blättern und Federn zu Kinderkronen machen, auch die kugeligen kleinen Früchte sind klebrig-klettig, so verbreiten sie sich auf, auf Kaninchenfellen und Kinderpullovern. Wo es feucht ist und stickstoffreich, breitet es sich gut und kräftig aus.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Kohldistel Sonchus arvensis	mehrjährig	Mehr als 70 Wildbienenarten fliegen sie an, außerdem wird sie von Schwebfliegen, Käfern und auch Schmetterlingsraupen genutzt. Die fluffigen Samen fressen Vögel.	Auch Ackerdistel oder Gänsedistel genannt; weniger pieksig als disteltypisch und auch die weiche gelbe Blüte erinnert eher an Löwenzahn. Sie wurzelt tief, deshalb auch gut in Fugen und auf trockenen Stellen wie Sand oder Parkplätzen. Kommt mit ihren Flugsamen in der Regel von allein und wenn sie sich eher nicht verbreiten soll, spätestens vor dem Versamen rausziehen; einmal etabliert, breitet sie sich durch Wurzelausläufer aus und diese sind sehr tief dann. Aber: Lecker als Gemüse. Salat, Pesto, Spinat.
Königskerze Verbascum densiflorum u.a.	zweijährig		Einmal gesät, erhält sie sich im Garten in einem zweijährigen Lebenszyklus selbst und sucht sich auch Standorte abseits des Beetes, in Fugen oder anderen malerischen Orten. Stört sie, am besten schon die einjährige Rosette jäten.
Kornblume Centaurea cyanus	einjährig	Wichtige Nahrungsquelle für die bedrohte Mohnmauerbiene: die sammelt Mohnblütenblättchen für die Brutröhren und frisst sehr gerne Kornblumenpollen und -nektar	Einjährige Sommerblume, toll und typisch zusammen mit Mohn und durchaus selbstständig, wenn sie ausreichend helle, offene Stellen zum Keimen findet; nie lästig.
Kornrade Agrostemma Githago	einjährig	Giftige Ackerbegleitblume; im Korn und dann im Brot möchte man sie nicht haben,	Aber einen Garten bereichert sie mit ihren eleganten Blättern und lila Blüten. Einmal gesät, bleibt sie und kommt wieder, wo es ihr gefällt. Entlang von Zäunen zum Beispiel.
Kratzdistel Cirsium arvense	zweijährig	Aus Sicht der Tierwelt kann es aber nicht genug davon geben: Wildbienen mögen die Pollen, Käfer und Raupen das Grün und Vögel die Samen.	Bildet lila Mini-Artischocken-Blüten und Ausläufer, die durch Hacken und jäten erst richtig in Schwung kommen. Wer sie loswerden will: blühen lassen, die zweijährige Pflanze stirbt danach ab. Wer welche haben möchte: offene, lockere Stellen im Garten schaffen – und warten. Die flugfähigen Samen trägt der Wind weit hin und auf den offenen keimen sie dann. Werden es zu viele, so früh wie möglich rausziehen.
Krokus Crocus spec.	Zwiebelblume		Es gibt zahllose Arten und genauso viele Tipps zum „Verwildern“; die meisten tun es mit Ameisenhilfe, deswegen unbedingt die Blüten fruchten lassen. Welche sich besonders wohlfühlen, ist von Garten zu Garten unterschiedlich, deshalb am besten einen ordentlichen Schwung unterschiedlicher Krokusse kaufen und dann schauen, wer sich besonders wohlfühlt; unbedingt dazu gehören Herbstkrokusse, damit auch im Herbst die Ameisen noch was zu verteilen und zu füttern haben.
Kuckucklichtnelke Lyncis flos-cuculi	ausdauernd	Teils spezialisierte Raupen und Wildbienen, für viele andere mehr leckere Nahrungsquelle.	Mags feucht und wo es ihr gefällt, kommen immer wieder neue Pflanzen aus den Samen, die der Wind aus den reifen Fruchtkapseln gestreut hat.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Kuhshelle Pulsatilla vulgaris	ausdauernd		Auch Küchenschelle genannt. Die Samen aus den zotteligen Fruchtständen werden mit dem Wind herumgeschickt wenn das Wetter trocken ist. Bei Nässe kleben sie Tieren an Fell und Pfoten.
Kugel-Lauch Allium Afflatunense	Zwiebelblume	Nicht heimisch aber bei Hummeln der Hit.	Aus den dicken Knollen treibt er Kugelköpfe voller Flugsamen, die sich nicht allzu weit von der Mutterpflanze verteilen und zahlreich keimen. Ausdünnen empfiehlt sich, weil sonst der einzelne Sämling nicht genug Kraft hat um auch wieder eine so schöne dicke Knolle zu bilden. Kompost nimmt er gerne. Verschiedene Farben mischen sich beim Bestäuben zu noch mehr Schattierungen; wem das zu bunt wird, schneidet die Blüten ab, genießt sie in der Vase.
Labkraut Galium verum	ausdauernd	Käfer, Schwebfliegen, Schmetterlinge – kaum ein Insekt, das Labkraut und die honigduftenden, gelben Blütenrispen nicht liebt.	Überzieht sonnige Standorte eifrig mit Ausläufern, Ameisen und andere Tiere tragen die Samen auch in andere Stellen des Gartens; mehr als ein paar Ausgangspflanzen und ein bisschen Geduld braucht es also nicht; lästig wird es kaum.
Laichkraut Potamogeton natans	ausdauernd	Kommt von alleine, sonst einfach ein kleines bisschen von befreundeten Gartenteich-Besitzern holen und schon kann es losgehen.	Die Samen reifen im Wasser und verbreiten sich auch so, hydrochor und den Füßen von Enten und anderen Vögeln.
Lampionblumen Physalis alkegengi	ausdauernd		Ein paar Pflanzen, und zwei, drei Jahre Geduld und schon leuchten die orangenen Lampionfrüchte im Herbst großflächig und überall, wo eins der langen unterirdischen Rhizome Platz oder eine Lücke entdeckt. Verteilen von Wurzelstücken beschleunigt das Ganze. Wo sie zu lästig wird, immer wieder oberirdisch abschneiden. Zusammen mit wuchskräftigen Freunden wie Gilbweiderich ideal für große Gärten, wächst aber auch im Topf.
Lavendel Lavandula angustifolia	Halbstrauch	Ver mehrt sich durch Samen und Absenker. Nach der Blüte und / oder im Frühjahr bis in den verholzenden Teil zurückschneiden, dann bleibt er schön dicht – und man hat die Stecklinge zum Vermehren.	Relativ sesshaft und robust, gibt Struktur in flexiblen Beeten voller Sommerblumen oder Gemüse oder Kräuter. Mag es trocken und mager, Hauptsache nicht zu feucht.
Leberblümchen Hepatica nobilis	ausdauernd	Beliebt bei Wildbienen und Schwebfliegen. Die Samen bilden Elaiosome, die von Ameisen verschleppt werden. So verbreitet es sich langsam und verlässlich.	Mag es frühlingshell und sommerkühl, frisch außerdem und durchlässig, das ist ideal für seine tiefen Rhizome, mit denen es sich vegetativ verbreitet.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Lerchensporn Corydalis lutea	ausdauernd	Große Verwandtschaft, die im Frühling ganze Wiesen und Wälder zum Blühen bringt.	Einige Initialpflanzen an feucht-schattige Standorte setzen, ob Gehölzschatten oder Mauerfuß; er blüht unermüdlich und die Samen werden von Ameisen verbreitet, die Mauer hoch, in schattige Fugen und überall, wo es ihm noch gefällt. Selbstständiger Selbstläufer, der sich einfach rausziehen lässt, wo er stört.
Lichtnelke Silene dioica	ausdauernd	Schwebfliegen, Schmetterlinge Raupen, Wildbienen stehen auf ihre Blüten und Blätter, Käfer auch und Vögel fressen die Samen.	Gut zu jäten und ansonsten verlässliche Selbstaussäerin: der Wind streut die Samen aus den Kapseln.
Löwenmaul Anthriscium	ausdauernd	Es gibt verschieden Arten für den Garten: zum Beispiel das kleine wilde heimische Acker-Löwenmaul A. orontium; besonders für Kiesbeete geeignet ist das Iberische Löwenmaul A. braun-blanquetii.	Einmal im Garten, keimt es, wo es ihm gefällt, und ist mit einem Handgriff herausgezogen, falls es doch stören sollte.
Löwenzahn Taraxacum officinale	mehrfährig	Mehr als hundert Wildbienen und andere Insekten „stehen“ auf Löwenzahn, manche sind spezialisiert. Auch Vögel, Hasen und andere Grünzeugfresser lieben Löwenzahn.	DIE Pusteblume und so verbreitet sie sich auch. Wind und Mensch lassen ihn neue Plätze erobern. Lästig nur für Menschen mit englischem Rasen; Ausstechen treibt die Rhizome immer wieder zum Neuaustrieb an; besser die Blüten schneiden und Kränze winden.
Lungenkraut Pulmonaria mollis	ausdauernd	Farbwechselblüte: erst Rot, dann Blau.	Langlebige Pflanze, die einmal im Garten, reichlich und selbstständig Samen aus ihren Blütenglöckchen nachliefert. Ameisen helfen beim Samentransport
Mädesüß Filipendula vulgaris	ausdauernd	Mag es grundsätzlich feucht und kommt gut mit Wechselfeuchte klar. Ideale Gartenpflanze für den Klimawandel. Einfach zu jäten, wo es zu viel Mädesüß wird.	Ein, zwei, drei Pflanzen und der Garten hat für immer Mädesüß. Die reifen Dolden sind Wintersteher und streuseln so nach und nach den Nachwuchs in die Landschaft. Wind, Wasser und Tiere verbreiten den Samen nach und nach.
Mähngerste Hordeum jubatum	einjährig		Einjähriges, kleines buschiges Gras, das seine Samen in alle Winde verstreut und bevorzugt auf offenen sandigen Stellen zum Keimen kommt; rausziehen, wo es nicht hinsoll.
Margerite Leucanthemum vulgare	einjährig	Beliebt als Wohn- und Schlafblume bei dicken Käfern, Krabbenspinnen wohnen ebenfalls gerne dort – und jagen.	Typische Sommerblume, einjährig zum Säen, mehrjährig als Staude. Beide kommen immer wieder.
Mauerpfeffer Sedum acre und andere	ausdauernd	Kleine, flache Blüten machen Nektar und Pollen für ALLE zugänglich, egal ob langer Rüssel oder nicht. Dementsprechend besucht von aller Arten Fliegen und Schwebfliegen, Bienen, Hummeln und natürlich auch Schmetterlinge.	Es gibt Arten in vielen Farben; sie alle breiten sich gut und reichlich als Regenschwemmlinge aus; was liegen bleibt, tragen die Ameisen weiter.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Mauerraute Alsplenia ruta- murarium	mehrfährig		Die Mauerraute ist ein Streifenfarn, immergrün mit vom Wind verbreiteten Sporen. Kommt weit herum und hoch hinaus, auch in kühle, schattige Mauerritzen. Wem das zu langsam geht, hilft mit der Blumentopfmethode nach.
Mäusegerste Hordeum murinum	mehrfährig	Wichtige Schmetterlingspflanze – die Samen sind auch für Menschen essbar.	Kleines Gras, kleine Früchte – für die Mäuse und auch genauso lästig aus der Sicht von vielen, die spitzen Grannen an den Samen verhaken sich in Fell und Pfoten und verbreiten sich so überall hin, Jäten geht, wo sie stört oder rechtzeitig stutzen.
Minze Mentha spec.	ausdauernd	Es gibt auch eine Wasser-Minze, die sich bis 20 cm im Gewässer wohlfühlt, toll blüht und wunderschön duftet.	Minzen wachsen üppig, sind robust und pflegeleicht, blühen herrlich weiß, rosa, hellblau, sind umsummt und umschwirrt von Hummeln, Bienen und Schmetterlingen. Sie riechen toll, schmecken lecker und heilende Kräfte haben sie auch. Schon in antiken Zeiten gab es solch eine Vielfalt an Minze, dass keiner sie aufführen und systematisieren wollte oder konnte. Heute geht das weniger denn je, immer wieder gibt es neue Sorten und auch die Pflanze selber kreuzt sich gerne selbst. Wer das in seinem Kräuterbeet nicht möchte, stutzt rechtzeitig die Blütenrispen. Minzen brauchen alle paar Jahre frische Erde; oder einen neuen Standort, so heißt es. Das können wir den Pflanzen selbst überlassen, sie sind wanderfreudig und bilden lange, schnell wachsende Ausläufer, die sich knapp unter der Oberfläche in alle Richtungen ausbreiten.
Mohn, Islandmohn Papaver nudicaule	einjährig		Säen oder Pflanzen und die Kapseln reifen und vom Wind leer schütteln lassen. Nachhelfen durch Samen-Sammeln und gezieltes Ausbringen, lenken durch Rausziehen überzähliger Keimlinge.
Mohn, Kalifornischer Eschscholzia californica	einjährig	Blüten öffnen sich nur bei Sonnenschein und nur vom späten Vormittag bis zum späten Nachmittag, aber es kommen täglich neue.	Einjährig und einmal gesät, versamt er sich selbst, wenn es ihm durchlässig, offen und sonnig genug ist. Samen sammeln und nachsäen geht auch. Wo er stört, jäten.
Mohn, Klatschmohn Papaver rhoeas	einjährig	Hummel-Eldorado; morgens warten die dicken Wildbienen schon, dass sich die nächsten Blüten öffnen.	Das Bild des Sommers: In Kunstwerken verewigt und ganz einfach auch im Garten, finden seine Samen jede offene lockere stelle, die braucht er als Lichtkeimer aber auch. Es gibt eine hellrote Variante, den Saadmohn P. dubium; die Kapseln sind nicht rund sondern länglich.
Mohn, Scheinmohn Meconopsis cambrica	einjährig	Mohn für den Halbschatten	Ein paar Initialpflanzen und dann hat man auch im Halbschatten Mohn, verschiedene Farben geben bald ein buntes Gemisch, das sich reichlich versamt. Jäten geht jederzeit.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Mohn, Türkischer Papaver Orientale	ausdauernd	Staudenmohn, der bleibt, wo er gepflanzt wurde, egal ob der Boden ackerartig offen ist oder nicht.	Dieser Mohn blüht gigantisch und zieht dann ein, im Herbst braucht er ein bisschen Licht, damit die Rosette fürs nächste Jahr kommt, manchmal mit Babypflanzen, die wir dann verpflanzen und verschenken können.
Mondviole Lunaria rediviva	ausdauernd	Blüht weiß; es gibt auch eine zweijährige Variante, L. annua mit pinklila Blüten.	Die silbernen Taler zum Basteln und Spielen und Dekorieren erst ernten, wenn der Samen rausgeweht und für Nachwuchs gesorgt ist – oder gefuttern werden konnte
Mutterkraut Tanacetum parthenium Auch Falsche Kamille genannt.	mehrfährig	... wenn der Winter nicht zu kalt ist. Ansonsten erhält es sich durch Selbstaussaat	Wandert überall hin: Sonnig bis schattig, warm und brach, auch in Fugen und ungünstigen Stellen, es sucht sich seinen Platz, auch oft das, wo sonst keiner hin will. Zum Keimen braucht es Licht. Säen, Pflanzen, Blumentopfmethod oder Schnittgutübertragung, alles geht; und wo es nicht hinsoll, einfach rausziehen. Wird von verschiedenen Insekten als Nahrungsquelle genutzt.
Nachtkerze Oenothera biennis	zweijährig	Rübe und Blätter essbar, auch für Menschen. Nachtkerzenöl aus den Samen gilt als Heilmittel gegen Hauterkrankungen.	Bildet reichlich Samen, die der Wind verteilt und vielen Arten als Futter dienen. Liebt offene Böden, auf denen kommt sie wie von selbst und bleibt auch da, sonst säen und Stellen offen halten; wird zu viel, jäten oder vorm Versamen stutzen.
Nachtschatten Solanum nigra und Verwandte	einjährig	Hochgiftig; wo keine Kinder Gefahr laufen, die kleinen schwarzen oder roten Beeren zu naschen, kann er bleiben.	Ähneln Tomaten, Paprika und Co und liebt die warmen offenen hellen Stellen eines Gemüsegartens. Lässt sich aber leicht ernten.
Nachtviole Hesperis slyvestris	zweijährig	Blüht weiß oder lila.	Säen oder Pflanzen; die einzelne Pflanze ist eher kurzlebig, aber sorgt mit Selbstaussaat für Nachschub. Wem es zu viel wird mit dem Abenddufter, zieht ihn einfach raus oder schneidet die Stängel vor der Samenreife. Wer mehr will, verteilt sie fleißig mit Schnittgutübertragung.
Narzissen Narcissus	Zwiebelblume		Wühlmäuse mögen Narzissen nicht so gern, deswegen werden sie weniger gefressen und „verwildern“ ungestört, nicht alle Arten gleichermaßen in allen Böden: einfach viele verschiedene Sorten nehmen; Blätter stehen lassen und Blütenstände auch, bis die reifen Samen aus den Kapseln herausgefallen sind. Und sich ein passendes Plätzchen mit tierischer Hilfe gefunden haben.
Natternkopf Echium vulgare	zweijährig	Viele Wildbienen und vor allem Hummeln besuchen die Pflanze, teils spezialisierte Raupen ebenfalls.	Bildet klebrig klettige Samen, dies ich gut mit Mensch und Tier verbreiten. Strahlend blau blühend wandert Natternkopf so durch die Gärten, wächst auch in Schotter, Kies oder im Regenschatten eines Dachs. Wird er zu viel, die Blattrosetten im ersten Jahr entfernen.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Oregano – Gewöhnlicher Dost Origanum vulgare	mehrfährig	Bestes Kraut für Pizza und Pasta – Oregano hat man nie genug.	Verschiedene Sorten; manche mehr winterhart, manche weniger; pflanzen was gefällt, es wird insektenumsummt blühen, dann fruchten und sich versamen; die Blumentopfmethode eignet sich gut zur Nachhilfe.
Perlgras Melica nutans	ausdauernd	Gräser sind gute Überwinterungsplätze für Insekten – deshalb nicht schneiden im Herbst.	Hübsches Gras mit perlenförmigen Ährchen verbreite sich vegetativ durch Ausläufer; Ameisen helfen bei der Verbreitung der Samen.
Pfennigkraut Lysimachia nummularum	ausdauernd	Beliebt bei vielen Insekten. Bildet bodennahe Ausläufer, auch mal länger, und kommt so in Fugen, Pflanzlücken oder unter Gehölze.	Mit Geduld oder Nachhilfe – durch abgetrennte und eingepflanzte Ausläufer – blüht bald ein ganzer Teppich gelb. Wenn es zu viel wird, regelmäßig kürzen.
Pippau Crepis biennis	zweijährig	Verschiedene Sandbienen sind spezialisiert, auch Schwebfliegen kommen vorbei.	Löwenzahnartig aussehende Wiesenblume, am besten in Wiesen und Wegränder und Blumensäume säen. Flugsamen verbreitet der Wind wie typische Pustebumen
Platterbse Lathyrus vernus	mehrfährig	Platterbsen sind auch nur Wicken. Zumindest sehen die Blüten so aus – allerdings sehr, sehr klein.	Mehrfährig, schotenbildend; nasskalte Winter dezimieren den Bestand alle paar Jahre; ein paar Samen in Reserve zu haben, schadet also nicht.
Quecke Elymus repens	ausdauernd	Wichtige Futterpflanze heimischer Schmetterlinge. Die Samen fressen gerne Finken und Ammern und viele Säugetiere mögen die jungen Triebe der Pflanze.	Un-Gras, wenn es das Wort gäbe: dünne Ähren auf weitverzweigtem unterirdischem Ausläufergeflecht; einmal da, bleibt sie für immer, wo sie wirklich unglaublich stört, immer wieder oberirdisch abschneiden.
Rainfarn Tanacetum vulgare	ausdauernd		Ähneln der Schafgarbe, nur größer und gelb; die beiden passen optisch gut zusammen und wachsen auch auf schwierigen Standorten oder großen Flächen; Rainfarn kann andere wuchsfreudige Stauden Kontra bieten; Säen oder Pflanzen oder Schnittgutübertragung. Viele Insekten besuchen seinen Blüten, Schmetterlingsraupen und Käfer fressen an den Blätter. Der Samen wird durch Wind und Tiere weitergetragen.
Rasenschmiele Descampia cespitosa	ausdauernd	Falter und Käfer fressen sie, Gräser sind aber auch wichtig als Unterschlupf, deswegen im Winter stehen lassen	Säen oder Pflanzen, ausdauerndes Gras, bildet Horste, Ausläufer und windverbreitete Samen; sucht sich so immer neue Plätze. Wo es stört rausziehen.
Reiherschnabel, gewöhnlicher Erodium circutarium	einjährig	Ähneln sehr dem Storchschnabel, ist nur sehr viel kleiner	Unscheinbarer Pionier für die unbeliebten Plätze; die Samen kriechen und suchen sich so den besten Platz. Wer ihn mag lässt ihn, wer ihn fördern will, hilft beim Samen-Verteilen und schafft ihm offene; Jäten geht mit einem Handgriff.
Ringelblume Calendula officinalis	einjährig	Altbewährte Heilpflanze und beliebtes Schneckenfutter.	Braucht offene Stellen, dann keimen jedes Jahr wieder neuen Blumen aus den im Herbst reich durch Tier, Mensch und Wasser verteilten Samenwürstchen. Wo sie stört, rausziehen.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Rispe Poa annua	einjährig	Blüht von Januar bis Oktober und ist bei Schmetterlingsraupen sehr beliebt. Die Samen ernähren Vögel und kleine Säugetiere.	Klein und überall, und fast ganzjährig grün, mag offenen fetten Boden zwischen Stauden und Gemüse. Wächst aber auch auf Wegen und am Straßenrand. Sehr genügsam. Lassen oder Hacken, bevor sie Samen bildet.
Römische Kamille Chamaemelum nobile	mehrfährig		Auch als duftende Teppich-Kamille bekannt; denn sie ist gut trittfest, außerdem mehrjährig, winterhart, bildet Ausläufer und versamt sich gut. Teilung beschleunigt die Teppichbildung.
Rosmarin Rosmarinus officinalis	Halbstrauch	Heilkraut bei Kreislaufbeschwerden – und super lecker.	In groß bis polsterbildend; Insekten lieben die lila Blüten, nicht alle Arten sind sehr winterhart. Lässt sich super leicht Vermehren durch Stecklinge.
Rucola Eruca sativa	einjährig	Rukola gibt es auch als Staude.	Blüht weiß und apart, bildet kleine Schoten, die aufreißen und ihren Samen verstreuen, wer sie wandern lassen will, verteilt sie im Garten. Einen Teil essen.
Rutenhirse Panicum virgatum	mehrfährig	Gräserhorste sind gute Überwinterungsstationen für Insekten und andere kleine Tiere – deswegen nie schneiden vor dem Winter.	Pflanzen wir dieses Gras an unsere Wunschplätze, es bildet Horste und bleibt da, versamt sich auch. Toll für die Vase.
Salbei Salvia officinalis	Halbstrauch	Es gibt verschiedene als „Blumen“ gezüchtete Salbeiarten, viele versamen sich gut selbst, experimentieren lohnt.	Hält auch im Winter im Kräuterbett die Stellung und ist durch Stecklinge gut zu vermehren.
Schachbrettblume Fritillaria meleagris	Zwiebelblume		In der Natur selten, im Garten, an feuchten Standorten, aber sehr quicklebendig; sie bildet Samen und Brutzwiebeln – verteilen für anthropochore Nachhilfe – und wenn sie zu vorwiegend wird, rausziehen.
Schafgarbe Achillea millefolium	ausdauernd	Hunderte Insektenarten werden von ihr ernährt, Die kleinen Samen mögen dann Körnerfresser.	Säen oder Pflanzen oder ein bisschen Schnittgut ausbringen, und da ist sie! Bildet Ausläufer, versamt sich, bewächst Wiesen, Beete, Fugen und Mauern; Jäten, wenn der Standort nicht passt.
Schierling Conium maculatum	zweijährig	Hochgiftig, vor allem die jungen Früchte und die Wurzeln. Leicht verwechselbar mit anderen Dolden.	Wintersteher, bis zu zwei Metern hoch, wächst überall, gerne auf Brach- und Schotterflächen. Bestäubung vor allem durch Fliegen und Bienen.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Schleierkraut Gypsophila paniculata	ausdauernd	Wird besucht von Wildbienen und Schmetterlingen und ist eine ideale Pflanze, um Licht ins Dunkle zu bringen	Die wolkigen Blütenstände bilden reichlich Samenstehen lassen, bis sie trocken sind. Oder wir brechen einzelne Äste ab und verteilen die Samen per Hand, eigentlich ist Schleierkraut ein windverbreiteter „Steppenroller“
Schleifenblume Iberis sempervirens	ausdauernd	Das Grün ist bei Kohlweißlingen beliebt, die Blüten bei vielen Wildbienen.	Ist ausdauernd und immergrün, im Frühjahr voller weißer Blüten und insektenumsummt; dann den Sommer über Hintergrund für die Stars des Gartens; bildet langsame Ausläufer oder Polster, je nach Sorte.
Schlüsselblume Primula veris	ausdauernd	Blüht goldgelb schon früh im Jahr und bietet so erstes Bienenfutter.	Bildet kurze Ausläufer und reichlich Samen; Vermehrung und Verbreitung überlässt man am besten ihr selbst, bzw. der Natur, die die richtige Kombi aus Kälte und Licht schon finden wird, die die Samen brauchen um zu keimen.
Schmuckkörbchen Cosmea bipinnatus	einjährig		Einjährige Sommerblume in vielen Farben, die sich mischen, um dann im nächsten Jahr bunt und zahlreich wieder kommen, liebt offen sonnige bis vollsonnige Plätze. Rausziehen, wo sie sich zu vorwitzig zeigt.
Schneeglöckchen Galanthus nivalis	Zwiebelblume	Die Samenstände nie schneiden –die dicken Knubbel ernähren Ameisen.	Einige Zwiebeln stecken: anfangs sind sie zögerlich, aber wenn dann Blüte, Samenbildung, Elaiosom-Produktion und Ameisentransport eingespielt sind, wird irgendwann die ganze Wiese erblühen im Winter. Horste teilen hilft, ein bisschen Laub oder Kompost im Herbst auch.
Schnee-Marbel Luzula nivea	ausdauernd	Die Samen werden von Ameisen reichlich verteilt, dienen auch anderen Tieren als Nahrung.	Auch Hainsimse genannt. Hat weiße Borstenköpfe als Blüten, aus denen dann die Früchte fallen; verbreitet sich auch horstig über Ausläufer und so auch um Baumwurzeln herum.
Schnittlauch Allium schoenoprasum	mehrfährig		Legt immer neue Zwiebelchen an: neuverpflanzen verbreitet ihn schneller, aber auch durch die Samen aus den kleinen Lauchkugeln versamt er sich und mit der Zeit mischen sich auch die Blütenfarben. Super in der Vase.
Schöllkraut Chelidonium majus	zweijährig	Von anderen Keimlingen wie Akelei am gelben Milchsaft gut zu unterscheiden. Der ist giftig bis heilkräftig.	Überall, weil reisefreudig mit dem Ameisentaxi unterwegs; wenig anspruchsvoll, was Wurzelraum und Boden angeht. Grünt und blüht früh, das freut Schmetterlinge und Wildbienen.
Seifenkraut Saponaria officinalis	mehrfährig		Wichtig: keine gefüllte Sorte säen oder pflanzen. Die Insekten kommen schlecht dran und damit gibt es auch keinen Samennachwuchs. Teilen bringt es anthropocor auf Trab; bremsen durch Jäten. Zieht Nachtfalter an – und damit ist Seifenkraut auch gut für Fledermäuse.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Sonnenauge Heliopsis helianthoides	ausdauernd	Mit Sonnenaugen lässt sich die Blauschwarze Holzbiene in den Garten locken.	Gelbe Zungenblüten und in der Mitte ein gelber Blütenkopf, bildet Horste durch unterirdische Ausläufer, ist ausdauernd und lässt sich durch Rhizom-Teilung gut vermehren.
Sonnenhut Rudbeckia	ausdauernd	Unterschiedliche Arten, auch die Echinaceen gehören zur Verwandtschaft.	Manche sind ausdauernd, manche versamen sich – eine bunte Mischung im Garten wird am Ende die perfekte Mannschaft bilden, üppige Tuffs und Einzelpflanzen in den Lücken.
Sonnentau Drosera rotundifolia	mehrwährig	Fleischfressende Pflanze	In freier Wildbahn bei uns sehr selten, die Vorkommen beschränken sich auf die wenigen noch intakten Moore. Heißt auch, dass er es sehr sauer und nährstoffarm mag, vollsonnig und schön feucht. Machen wir es ihm auf dem Balkon nett oder in einem Kübel, dann schafft er es von da vielleicht auch in den Gartenteich.
Spanisches Gänseblümchen Erigeron Karvinskianus	mehrwährig	Stammt ursprünglich – wie der Name sagt, aus wärmeren Gefilden, hier oft nicht winterhart. Aber durch Samen erhält es sich.	Kleinblütig gelb-weiß und ideal für Mauern und Fugen; leicht anzusiedeln mit der Blumentopfmehtode. Jäten, wo es sich den aus Gärtnersicht falschen Platz gesucht hat.
Spitzwegerich Plantago lanceolata	ausdauernd	Bildet mit bildet zusammen mit dem Bruder Breitwegerich an trittbelasteten Stellen sehr robuste Bodenbedeckung.	Lange, geäderte Blätter, Samen kleben an Füßen und Pfoten und verbreiten sich auch durch Tritt. Soll er das nicht, dann die Blütenstände schneiden und jung jäten, wo er zu viel wird.
Spornblume Centranthus ruber	mehrwährig	Beliebt bei Hummeln und anderen Generalisten; auch für den Menschen ist die Pflanze essbar.	Einige Initialpflanzen unterschiedlicher Farben und bald haben sie sich im ganzen Garten zu einer ganz individuellen Mannschaft zusammengestellt. Wenn zu selbstständig, oder wenn wir keinen Farbmischungen wollen, dann die Blüten vor der Reife abschneiden.
Springkraut Impatiens Arten	einjährig	Es gibt heimische Springkräuter: Impatiens noli-tangere, wächst in Wäldern und ist gut für Schattenplätze.	... und es gibt das Drüsige Springkraut I. glandulifora - das wegen seines höchst vitalen Ausbreitungsdrangs in keinem guten Ruf steht. Im Garten ist es aber gut zu bezähmen.
Stauden-Lein Linum perenne	ausdauernd	Hübsche blaue Blüten für trockene Standorte.	Lein als Staude ist relativ ortsfest, versamt sich aber auch und vermehrt sich so.
Stauden-Sonnenblume Helianthus multiflorus	mehrwährig	Gibt es in verschieden Blütenformen und von 1 Meter Höhe bis zu 3 Meter.	Helianthus spec. sind mehrwährig und vermehren sich gut über unterirdische kurze Rhizome; Teilung im Herbst oder Frühjahr beschleunigt das, raushacken bremst.
Steinbrech Saxifraga spec.	ausdauernd		Verschiedenste Arten und Farben. Der Name ist Programm, er bricht Stein wenn es sein muss und wächst zwischen Pflaster und Kies ganz prima, auch an anderen strapaziösen Orten. Gepflanzt oder mit der Blumentopfmehtode an den Start gebracht, breitet er sich langsam aber stetig aus.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Steinquendel Calamintha nepeta	mehrfährig	Auch Bergminze genannt.	Die kleinen zartblauen Blüten werden von Insekten geliebt, ist mehrjährig und frosthart, eher ortsfest und gut durch Teilung oder Blumentopfmethode zu vermehren.
Sterndolde Astrantia major	ausdauernd	Wunderschöne Blume, die so gar nicht nach „Wildwuchs“ aussieht und trotzdem immens beliebt ist bei Wildbienen und Schwebfliegen.	Einmal gesät oder gepflanzt streut sie ihre Samen zuverlässig in den Garten und keimt auch regelmäßig neu, blüht und fruchtet beständig; wer das unterbinden will, schneidet die Stängel vorher und genießt sie in der Vase.
Stockrose Alcea rosea	zweijährig		Zwei- bis mehrjährig, Pflanzen geht besser als säen, danach kommt die Pflanze alleine klar und die Samen suchen sich die besten Plätze selbst; wo sie eventuell stört, rausziehen.
Storchschnabel Geranium spec.	ausdauernd	Storchschnäbel schleudern ihre Samen aus löffelförmigen Samenständen meterweit hinaus.	Es gibt unzählige Arten, von prächtigen Stauden bis fast „Un“-Kraut, pflegeleichte Pioniere und etwas zuwendungsbedürftige größere Arten. Mischen und schauen, was bleibt und mehr wird, dann ist außer einem gelegentlichen kosmetischen Rückschnitt nicht viel zu tun.
Strahlenlose Kamille Matricaria discoidea	einjährig	Die kleinen kurzen Röhrenblüten sind auch für Tiere mit kurzen Mundwerkzeugen leicht zugänglich, Fliegen lieben sie deshalb. Aber auch Wildbienen sammeln Pollen für die Nester.	Noch genügsamer als Echte Kamille, allerdings auch ohne deren typischen Strahlenblüten, sondern nur ein gelber Knopf; versät sich auf hellen, warmen, trockenen Stellen, an Wegen, auf dem Beet und in Pflasterfugen und lässt sich widerstandslos jäten, wo sie stört.
Streifenfarn Asplenium trichomanes	ausdauernd	Nektar und Pollen sind bei Farnen nicht zu holen, aber Grünes. Ein Farngebüsch ist auch ein prima Unterschlupf für Insekten und andere kleine Tiere – wohnen wollen die ja auch.	Farne haben keine Samen, sondern Sporen und die kommen genauso mit dem Wind und mit dem Wasser, in Fugen und die Mauer hoch und runter; initialisiert mit der Blumentopfmethode findet er so seine Plätze selbst; wo er stört, ziehen man ihn raus.
Sumpf-Dotterblume Caltha pallustris	ausdauernd	Selten geworden – nicht weil sie zimperlich ist, sondern weil ihre Lebensräume selten geworden sind: Wechselfeuchte Stellen. Im Garten, sogar im Miniteich fühlt sie sich wohl.	Teilung im Frühjahr oder Herbst vermehrt sie anthropocor, sonst über Rhizome und schwimmfähige Samen.
Sumpf-Schwertlilie Iris pseudacorus	ausdauernd	Achtung, giftig	Verbreitet sich über Rhizome und wächst gerne direkt im oder am Wasser, mehrjährig, bildet durchaus auch Samen und lässt sich auf Trab bringen durch Wurzelteilung.
Studentenblume Tagetes tenuifolia	einjährig	Bleibt bei Wildbienen und Schwebfliegen – aber unbeliebt bei Schnecken.	Großblütig und kleinblütig, eher hoch und niedrig; einjährig, sie blüht, fruchtet und versamt sich und stirbt dann ab. Samen sammeln und aussäen erhält sie im Garten; mit dem Schnittgut mulchen geht auch.
Taubnessel Lamium spec	mehrfährig	Gibt es als Goldnessel (L. galeobdolon), weiß (L. album), rot (L. purpureum) und gefleckt (L. maculatum); Die Samen werden auch von Ameisen verteilt.	Keimen früh, fruchten bis dreimal im Jahr, was die Insektenwelt sehr freut. Versamt sich selbst, zum Teil auch vegetativ mit Ausläufern,

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Teppichverbene Phyla nodiflora	ausdauernd	Ab Mai bis in den Oktober erscheinen viele, kleine, weißlich-rosa Blüten und es wird zum Blütenmeer im Garten	Wächst flach und überhängend, breitet sich so aus und auch durch Ausläufer; möglich als Rasenersatz, blüht zierlich im Sommer und mag es im Winter nicht zu nass und kalt, dann sieht sie im Frühjahr sehr lückig aus, erholt sich aber durchaus wieder.
Thymian Thymus spec	ausdauernd	Thymian hat man nie genug, vom Azoren- bis zum Zitronenthymian, den echten „vulgaris“ oder was auch immer Ihre Liebingsorte ist. Lecker sind sie alle	Das Laub schillert in allen Farben, die Blüten reichen von weiß bis lilablau, groß, klein, winterhart, robust, eher empfindlich, hängend oder kriechend. Pflanzen, was gefällt und schauen, was in Ihrem Garten selbstständig bleibt. Schneiden und ernten geht natürlich auch, als Kräuter dann vor der Blüte.
Traubenhyazinthen Muscari spec.	Zwiebelblume		Die Kapsel Früchte sind Sommersteher, nach und nach fallen die kleinen schwarzen Körner aus und verteilen sich weiter im Garten, mit tierischer Hilfe und wir können die Pflanzen teilen. Also nicht alle Blüten für die Vase ernten!
Tulpen	Zwiebelblume	Tulpen sind oft wenig selbstständig in unseren Gärten, sie mögen es eigentlich lockerer, wärmer und trockener wie in ihrer Steppenheimat und viele sind auch nur auf Schau gezüchtet, nicht fürs robuste Wiederkommen oder gar fürs Verwildern.	Gut klappt es oft mit Wild-Tulpen oder botanischen Tulpen, wie sie auch genannt werden: der krokusartig kleinen Tulipa tarda, die mehrblütige rote Tulipa praestans oder mit der Weinbergtulpa Tulipa sylvatica Die Blätter müssen stehen bleiben, bis sie vergilbt und eingezogen sind, damit die Zwiebel Kraft schöpfen kann für den nächsten Austrieb im nächsten Jahr. Kompost nimmt sie gerne. Regelmäßig nachpflanzen ist das beste Mittel, um sie auf Trab zu bringen.
Tüpfelfarn Polypodium vulgare	ausdauernd	Wächst auch in Mauerfugen und auf felsigem Grund. Robust, pflegeleicht und winterhart.	Wie jeder Farn keine Samen, sondern Sporen, aber die verbreiten sich anemochor und auch mit dem Wasser; initialisiert mit der Blumentopfmethod findet er so seine Plätze selbst; wo er stört, ziehen wir ihn raus.
Veilchen Viola Arten	mehrfährig	Wichtiges Raupenfutter, ernährt Ameisen und freut die Seele.	Säen oder Pflanzen, teilen im Herbst beschleunigt die vegetative Ausläuferverbreitung; die Samen verbreiten die Ameisen.
Vogelknöterich Polygonum aviculare	einjährig	Nicht normschön, aber wichtig als Raupenfutterpflanze; die kleinen Nüsschen sind dann wichtiges Futter unter anderem für Vögel.	Pionier und nicht sehr blütenbunt, aber macht doch Asphalt und trocken Lücken grün; und ist auch sonst da, wo sonst nix ist. Kommt wahrscheinlich von alleine, aber wenn es dauert, dann mit Nachhilfe durch Schnittgut. Wo er stört, kann er einfach gejätet werden.
Vogelmiere Stellaria media	einjährig		Frisches Grün und kleine Blüten, mag es locker leicht und offen, lässt sich leicht weghacken – und aufessen – kommt aber mit erstaunlicher Nervensägen-Qualität immer wieder. Ihre große Schwester, die Sternmiere ist etwas zurückhaltender und schöner.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Waldmeister Galium odoratum	mehrfährig	Gewürz für die Bowle; macht aber Kopfschmerzen – auch alkoholfrei.	Bodendecker und schönes Frühlingsrün für halbschattige bis schattige Plätze; mehrjährig und gut zu vermehren durch Teilung und Samen
Waldrebe Clematis spec.	ausdauernd		Kaufen, Pflanzen, die Federsamen fliegen lassen und sich freuen, wenn an geeignetem Ort eine neue Keime sollte – was dauert. Ansonsten durch Absenker gut zu vermehren
Wasserdost Eupatorium Cannabinum	mehrfährig	Bienen und andere Insekten lieben ihn, im Notfall einfach jäten	Bildet reichlich behaarte Samen, Windverbreitet, vermehrt sich auch durch Teilung; einmal ausgebracht bleibt er im Garten, wird nur lästig, wo es feucht und genau passend ist für ihn..
Wasserlinse Lemna minor	mehrfährig	Fische, Vögel und kleine Insekten im Teich fressen gerne Wasserlinsen.	Entengrütze, ein „Fissel“ vom Nachbarn reicht und der Gartenteich ist ausgestattet; im Herbst zieht sie ein und sinkt zur Überwinterung auf den Grund; die Samen verbreitet sich hydrochor.
Wegmalve Malva neglecta	einjährig	Eng verwandt mit M. sylvestris und M. moschata.	Kleine, flache, wilde Malve, mit den typischen Blüten, die Früchte verteilen sich an Tieren klebend im Garten; sie können säen zum Nachhelfen oder Jäten, wenn es zu viel wird.
Weißer Klee Trifolium repens	mehrfährig		Der typische Rasenklee und wer nicht auf englischen Rasen steht, wird ihn in der Blumenwiese haben wollen; Ansiedeln mit Saatgut oder auch per Schnittgutübertragung. Klee ist fast immergrün und manchmal findet man in der Wiese dann sein Glück
Wicken Lathyrus odoratus	einjährig	Wicken, gibt's in groß und rankend und in klein fürs Beet; auch als Staude, die duftet dann aber kaum.	Im Herbst bilden sich Schoten mit erbsenähnlichen Samen drin; sammeln, trocknen und im Frühjahr wieder ausbringen oder liegen lassen, zum Teil kommt sie von alleine wieder, dann aber ein bisschen Erde drüber geben, sonst endet alles als Vogelfutter.
Wiesenkerbel Anthriscus sylvestris	zweijährig	Viele Insekten besuchen den Kerbel, Käfer sind gerne auf den Dolden unterwegs und der gefährdete Segelfalter kommt zum Nektartanken	Säen oder Pflanzen, und dann die weißen Dolden stehen lassen, bis der Samen ausgestreut und ausgefliegen ist; dann kommt er immer wieder woanders nach; wird's zuviel, stutzen und jäten.

Name	Lebensform	Gut zu wissen	Fördern, Lenken, Bremsen
Wiesenknopf Sanguisorba	mehnjährig	Viele Insekten mögen Wiesenknöpfe, manche sind spezialisiert. Zum Beispiel die Ameisenwiesenknopfläulinge. Die sind nicht nur auf Wiesenknöpfe angewiesen, sondern auch noch auf Ameisen.	In Saatmischungen für Wiesen dabei, kommt aber auch im Beet gut an, unterschiedliche Rotfarben, am besten gemischt, dann verkreuzt und versamt er sich zu einer bunten Menge; gut auch als Solitärpflanze.
Wiesenschaumkraut Cardamine pratensis	mehnjährig	Schaumkleckse sind Zikaden-Nester und auch Aurorafalter sind häufig auf der Pflanze zu sehen.	Mehnjährig, liebt sonnige bis vollsonnige Plätze und feucht sollten sie sein; bildet Schleuderschoten und vermehrt sich so selbst.
Windenknöterich Fallopia convolvulus	einjährig		Berankt in freier Wildbahn Hecken säume, wer ihn im Garten haben will, sollte ihn scharf im Auge haben, dass er nur da bleibt wo er hinsoll. Samen sind Regenschwemmlinge, tauchen irgendwo Keimlinge auf, sofort jäten. Wichtige Raupenfutterpflanze – wie fast alles Unkraut.
Winterling Eranthis hyemalis	Zwiebelblume	Nektarnahrung für frühe Wildbienen und Schwebfliegen.	Durchzieht die Erde mit feinem Rhizom und breitet sich so aus, macht den späten Winter zur gelben Freude. Säen funktioniert oft besser als pflanzen. Winterlinge brauchen etwas Zeit, um sich zu etablieren, dann versamen sie sich auch.
Wollziest Stachys byzantina	mehnjährig	Flauschig weiche Blätter. Kindern lieben diese Pflanzen.	Mehnjährig, pflegeleicht durch Teilung oder Samen zu vermehren, macht das auch selbst; Bienenweide und flauschige Blätter.
Zaunrübe Bryonia dioica	ausdauernd	Die Früchte sind rot und für Menschen giftig, aber für Tiere lecker, so verbreitet sie sich auch.	Hübsche Kletterpflanze. Blüht klein und weiß und ist Insektenweide. Wer sie loswerden will, schneiden, schneiden, schneiden, dann stirbt irgendwann die dicke Rübenwurzel ab.
Zaunwinde Calystegia sepium	ausdauernd	Nachtfalter wie die Windeneule lieben diese Pflanze; auch Schwebfliegen kommen zum Essen.	Tolle Blüten, sehen aus wie künstlich gezüchtet, aber dahinter steckt ein hartnäckige Naturbursche, der lange Triebe und ein reichhaltiges Wurzelgeflecht hat; Immer wieder stutzen, wo er zu aufdringlich wird, nicht reißen, dann treibt das Rhizom neu aus.
Zimbelkraut Cimbalaria muralis	ausdauernd	Die Samen keimen im Dunkeln, deswegen legen die Fruchtstiele sie oft schon in Fugen und Ecken ab.	Winterharte Staude für Steingärten, Gehölzränder, Schattengärten, für Teichränder und natürlich für die Mauer, schattig und feucht, mehr braucht es nicht. Teilung beschleunigt die Vermehrung.
Zitronenmelisse Melissa officinalis	ausdauernd	Reichlich ernten als Tee oder Limonandenkraut.	Horstige ausdauernde Kräuterpflanze, sät sich mal hier mal da aus, aber nie aufdringlich. Jäten, wo sie stört.
Zittergras Briza media	ausdauernd		Mag keinen Dünger, sondern am liebsten Magerweiden; wo es ihm gefällt, sehr selbstständig, über Ausläufer und die in den herzchenförmigen Fruchtständen gebildeten Flugsamen. Bei Nässe haften sie an Fell und Füßen und auch ein ordentlicher Regenguss mindert die Keimfähigkeit nicht.

Willkommen in meinem Artenreich

Ich bin Sigrid, ich bin Diplom-Geoökologin und Buchautorin zu allen Themen rund um Artenvielfalt und Umweltschutz und im Alltag. Ich schreibe nicht nur Bücher – und eBooks – ich halte außerdem Lesungen und Vorträge vor FachkollegInnen und interessierten Laien, online und live, gebe Workshops und Seminare für Jung und Alt. Auf meinem Instagram-Account @kraut_und_buecher poste ich regelmäßig tolle Bilder und interessante Informationen für alle Artenfreunde und die es noch werden wollen. Folgt mir da gerne – wenn ihr es noch nicht tut.

Meine Gärten und mein Balkon sind aus Überzeugung und aus Zeitmangel viel sich selbst überlassen bleiben. Trotzdem – und genau deshalb – sind sie voller Natur und wahrhaftig kleine Artenreiche. Gärten sind besondere Orte, etwas zwischen wilder Natur und gezähmter Zivilisation. Wir haben diese Stückchen Natur vom Universum nur geliehen und sollten es auch so behandeln. Es nicht nur als unser grünes Wohnzimmer stylen, sondern als Wohnraum erhalten für alle Arten, denen es genauso gehört wie uns.

Genau das weiterzugeben, ist meine Mission. Das geht nicht nur im eigenen Garten, sondern überall im Alltag. Auch ein Balkon oder eine Baumscheibe vor der Haustür kann ein grünes Artenreich werden.



Schaut euch um auf meiner Website www.krautundbuecher.de, stöbert in meinen Büchern, informiert euch über Veranstaltungen und wenn ihr Fragen habt: Dann schreibt mir gerne an redaktion@krautundbuecher.de.

Anhang

Blumentopfmethode:

Säen mit dem Blumentopf: Es ist nicht immer einfach, einer favorisierten Pflanze den Standort schmackhaft zu machen, auf dem man sie gerne haben möchte. Besonders, wenn es sich um trockene Steinflächen handelt oder Problemstandorte, auf denen „nichts“ wächst. Dafür ist die Blumentopf-Methode perfekt: Dafür werden ein, zwei, drei Starterpflanzen in Töpfen dort hingestellt, wo die Art demnächst wachsen soll: zum Beispiel Akelei oder Glockenblume auf die gepflasterte Fläche vor der Haustür. Oder die Balkonbrüstung. Dort dürfen sie blühen, fruchten und sich versamen. Lasst die die Töpfe vielleicht auch mal über die Fläche wandern, sodass überall etwas hinkommt. Einige Samen werden sicherlich ein passendes Plätzchen finden und keimen, wachsen, blühen und fruchten. Auf einmal wachsen auf der gepflasterten Fläche vor dem Haus oder in den anderen Balkonkästen Akelei und Glockenblume, zukünftig ganz selbstständig und wie von allein.

Schnittgutübertragung

Säen durch Mulchen: Klingt speziell, ist aber supereinfach und perfekt geeignet für große Mengen und große Flächen. Schneidet von euren Wunsch-Pflanzen (zum Beispiel bei Freunden oder an anderen Stellen im Garten) die Blütenstände stängel- oder büschelweise ab, wenn die Samen fast reif sind. Breitet diese dort aus, wo sie in Zukunft auch wachsen sollen. Ein bisschen festklopfen, fertig. Das geht mit Traubenhyazinthen und Vergissmeinnicht, mit Gänseblümchen, im großen Stil bei einer Blumenwiese und im kleinen sogar mit Moos. Mulch ist das Schnittgut gleichzeitig auch.

Pionierpflanzen

Jemand muss ja den Anfang machen: Pflanzen bewachsen alles: Wälder und Beete, Flachdächer und Kellerschächte, Industriebrachen, Zäune und Teiche. Und fast überall kommen sie da ganz alleine hin. Sie schaffen es über Straßen und Flüsse, sie erklimmen Wände und erscheinen auf einmal an Stellen, wo kein Gärtner sie je hingestellt hätte: das kleine wilde Stiefmütterchen auf dem Parkplatz, die Birke auf dem Sims der alten Scheune, der Lerchensporn in der Mauerfuge. Besonders gut darin, alles zu begrünen, sind sogenannte Pionierpflanzen. Sie sind als Erste da, schwierige oder karge Lebensräume zu besiedeln, wie etwa Schutthalden, brachliegende Böden oder abgebrannte Flächen. Sie bereiten den Boden für andere Pflanzen vor, indem sie ihn lockern, mit Nährstoffen anreichern (z. B. durch ihre Wurzeln oder abgestorbenes Material) und ihn vor Erosion schützen. Offene Stellen werden so sehr schnell besiedelt, das ist aus Sicht der Mutter Erde einfach sinnvoll, weil es eben für sie nicht sinnvoll ist, nackt zu sein.

Mit dem Wind und mit dem Taxi

Grundlagen der Pflanzenverbreitung: Jede Blume, jedes Kraut und jeder Baum hat eine eigene Art, zu wandern und zu reisen. Pflanzen verteilen ihre Samen ganz zufällig oder sehr gezielt, die Samen können fallen, rollen, schweben, schwimmen oder sich an die Füße einer Ente heften. Ob der Regen die reife Samenkapsel aufklopft oder der Wind die Samen herausschüttelt, dahinter steckt System. Und nicht nur Samen: Manche verteilen auch Sporen, die Farne zum Beispiel. Und manche schicken Ausläufer in die Umgebung. Jede dieser Verbreitungsarten hat die Botanik ausführlich erforscht und mit Fachbegriffen sauberlich in verschiedene Strategien eingeteilt. Geobotanik heißt die Wissenschaft genau, man kann auch Arealkunde dazu sagen oder Chorologie, von griechisch chóra (= Land, Raum, Areal). Ein schönes Wort, das uns gleich noch häufiger begegnen wird, denn natürlich haben Fachleute auch all ihre Kategorien sauberlich mit Fachbegriffen benannt, die jeweils immer auf »chorie« enden. Und auch für die

ganz lebenspraktische Tatsache, dass Biologie keine Mathematik ist und die meisten Pflanzen nicht in die Schublade passen, die man für sie gezimmert hat, und mehrere Verbreitungswege nutzen, gibt es einen Begriff: **Polychorie** (poly = viel).

Wenn die Samenkinderchen auf sich selbst gestellt sind, die Welt zu entdecken, nennen Fachleute es **Autochorie**, und wenn sie dabei den einfachsten und direktesten Weg wählen, und sich zu Boden plumpsen lassen, **Barochorie**: die, die sich mit der Schwerkraft ausbreiten. Pflanzen, die sich auf, im, mit oder wegen des Wassers verbreiten heißen **hydrochore** Pflanzen. Viele Samen sind so klein und leicht, dass sie mit dem leisesten Hauch davonfliegen. **Anemochorie** sagt die Geobotanik denn auch zur Windausbreitung (von griechisch *ánimos* = Wind).



Zoochorie ist Tierverbreitung: Statt sich Flügel oder Schwimmkörper wachsen zu lassen, Streudosen oder Schleudern zu formen, reisen diese Pflanzen einfach mal mit Tieren. Zoochorie ist weitverbreitet und in den unteren Pflanzen-Etagen von eher dichten Wäldern und Wiesen und im Gebüsch und Staudendickicht eines Gartens, wo kein Wind und kein Wasser in ausreichender Menge hinkommen, auch recht praktisch. Damit bei der Reise nichts schief geht, hat sich die Natur auch hier unterschiedliche Strategien ausgedacht. Und natürlich gibt es noch viele feine Unterkategorien, die **Ichthyochorie**, wie die Ausbreitung durch Fische heißt, oder die **Chiropterochorie**, die Ausbreitung durch Fledertiere. Für uns mitteleuropäische Gärtner wichtig sind vor allem zwei Formen. **Ornithochorie**, die Verbreitung durch Vögel, und die **Myrmekochorie**, die Verbreitung durch Ameisen (von griechisch *mýrmēx* = Ameise). Außerdem gibt es noch das Wort **Anthropochorie** für eine besondere Form der Zoochorie: Verbreitung durch den Menschen.