

Pflanzenmythologie in der Ochsenau

Die Flora im Naturschutzgebiet birgt spannende Bezüge in die Kulturgeschichte

Normalerweise bietet die Kreisgruppe des Bund Naturschutz jedes Jahr im Juli einen „naturmythologischen“ Spaziergang im Naturschutzgebiet „Ehemaliger Standortübungsplatz Landshut“ an. Dieses Jahr musste er coronabedingt ausfallen.

Bei der unterhaltsamen kleinen Wanderung geht es nicht um „trockene“ Botanik, sondern es wird die Rolle diverser Wildkräuter, Bäume und Sträucher in der Mythologie, im Volksglauben, im Brauchtum und im Märchen erläutert. Auf dem Weg durch die Ochsenau, dem Gebietsteil, der sich unmittelbar an Schönbrunn anschließt, erzählt der Landschaftsökologe Berthold Riedel viele informative und teils auch kuriose Geschichten über die Pflanzenwelt im Naturschutzgebiet.

Dass in vorchristlicher Zeit viele Baumarten jeweils einer bestimmten Gottheit geweiht waren, ist weithin bekannt. Die wenigsten wissen aber, dass im Schwarzen Holunder, im Hollerstrauch, eine der wichtigsten Göttinnen, nämlich die Göttin Holla wohnte. Aus ihr ging später im Märchen die berühmte Frau Holle hervor. Auf eine kuriose Erzählung geht beispielsweise die Tatsache zurück, dass das Echte Johanniskraut, Hypericum perforatum, durchlöchernte beziehungsweise perforierte Blätter aufweist. Das war der Teufel, der vor langer Zeit aus Wut mit einer Nadel auf die



Aus den Stockausschlägen des Gemeinen Schneeballs wurden früher Spazierstöcke und Pfeifenrohre hergestellt.
Foto: Berthold Riedel

Pflanze eingestochen hat, nachdem das Johanniskraut einem Mädchen zur Flucht vor den Klauen des Teufels verhalf.

Amüsant ist auch die ehemalige Verwendung des Natternkopfs, der in den Magerwiesen der Ochsenau leuchtend blau blüht. Er hat raue

Blätter und einen weißen Blütenstempel, der aussieht wie die gespaltene Zunge einer Schlange. Man pflückte früher dieses Kraut und

streute es zur Abwehr von Mäusen und Ratten in der Speisekammer aus. Nach dem Pflücken durfte man aber auf dem Nachhauseweg keinesfalls einen Bach überqueren, denn sonst war die Wirkung verloren.

Viele Bäume und Kräuter spielen bis heute bedeutende Rollen im Brauchtum. Weithin bekannt ist beispielsweise der Einsatz von im Frühjahr blühenden männlichen Weidenzweigen für die Palmbuschen am Palmsonntag oder das Aufstellen von kleinen Birken an den Zäunen im Dorf als Begleitung der Fronleichnamsprozession. Auch die historische Verwendung von Pflanzen ist ein interessantes Thema. Beispielsweise wurden früher aus Stockausschlägen des heimischen Gewöhnlichen oder Gemeinen Schneeballs Spazierstöcke und Pfeifenrohre hergestellt. Das weiße Holz des Bergahorns kommt auch heute noch für Tischplatten oder beim Bau von Musikinstrumenten zum Einsatz. (red)

■ Bäume, Kräuter und Vögel

Dieser Artikel ist der letzte Teil einer kleinen Reihe, die in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz entstanden ist. Die Themen fußten auf geplanten Exkursionen der Kreisgruppe Landshut, die wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnten.

Fünf Tipps zum Joggen bei Hitze

Wann die beste Uhrzeit für ein Training ist und worauf Sportler achten sollten

(red) Joggen gehört sicherlich zu den beliebtesten Outdoor-Sportarten. Doch vor allem bei hohen Temperaturen im Sommer kann Sport im Freien dem Körper zusetzen. Wann bei Hitze die beste Tageszeit zum Trainieren ist und wann am wenigsten Pollen fliegen, verraten Wetterexperten.

Hohe Temperaturen können das Training und den Kreislauf maßgeblich beeinflussen und beeinträchtigen. Daher sollten die Zeiten, zu denen man Sport treibt, gut ausgewählt werden.

Birgit Heck, Sprecherin der Unternehmenskommunikation von WetterOnline, weiß: „Am heißesten ist es nicht zur Mittagszeit, wie viele

Leute denken, sondern am späten Nachmittag und frühen Abend. Zwar haben wir im Sommer gegen 13.30 Uhr den Sonnenhöchststand und die intensivste Sonneneinstrahlung, aber die höchsten Temperaturen messen wir erst gegen 17 bis 18 Uhr.“

Das liegt vor allem daran, dass sich die Luft vom Boden aus erwärmt. Die Sonnenstrahlen erwärmen also erst den Boden, bevor auch die Temperatur der Luft ansteigt. Um den Kreislauf zu schonen, sollten Läuferinnen und Läufer demnach ein Training in der späten Nachmittagshitze vermeiden und im Idealfall auf die frühen Morgenstunden ausweichen. „Die tiefste Temperatur des Tages messen wir

fast immer am frühen Morgen, kurz nach Sonnenaufgang“, so Heck.

Den Pollen davonlaufen

Allen Joggerinnen und Jogger, die mit Pollen zu kämpfen haben, aber trotzdem das Sommerwetter für Sport im Freien nutzen möchten, rät Birgit Heck: „Allergiker sollten beim Sport stets auf den Pollenflug achten, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.“

Generell könne man sagen, dass die Pollenkonzentration in der Stadt morgens am geringsten ist. Auf dem Land ist dies dagegen erst abends der Fall.

Genügend trinken

Ob morgens oder abends, beim Sport im Sommer ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken, um die körpereigene Klimaanlage in Gang zu halten. Denn durch das Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Am besten trinken Läuferinnen und Läufer schon vor dem Training und immer wieder zwischendurch. Natriumreiches Wasser oder Fruchtsaftschorlen sind als Getränke ideal. Sie geben vor und nach dem Training schnell Energie.

Auf den Körper hören

Leichte Funktionskleidung hilft, während des Sports den Schweiß abzutransportieren und einer Überhitzung des Körpers vorzubeugen. Wer zusätzlich eine Kappe trägt, kann sich so vor einem Sonnenstich schützen. Grundsätzlich sollten Sportler bei starker Hitze ihr Pensum drosseln und immer genau auf die Signale ihres Körpers hören, um sich nicht zu überanstrengen.

Kreislaufprobleme vermeiden

Nach dem Training ist für viele der direkte Sprung unter die kalte Dusche oft verlockend. Dennoch ist es ratsam, die Nachschwitphase noch mindestens 15 Minuten lang abzuwarten, um Kreislaufprobleme und Schwindel zu vermeiden.



Dem Lebensraum Wald und dessen Bewohnern ist Sorge zu tragen.
Foto: Kapuhs/DJV

Kleiner Wald-Knigge

Tipps für naturverträglichen Aufenthalt im Grünen

Sommerliche Temperaturen locken viele Erholungssuchende raus in die Natur und in den Wald. Dort ist das Wohnzimmer vieler Wildtiere. Der Deutsche Jagdverband (DJV) gibt Tipps für einen unbeschwertten Aufenthalt – ganz im Sinne der Waldbewohner. Ob Fahrradfahrer, Reiter oder Wanderer: Für viele Menschen ist der Wald ein Erholungs- und Erlebnisgebiet. Für viele Pflanzen und Tiere hingegen ist er Lebensraum und Rückzugsort.

„Jeder kann sich im Wald erholen. Wir sind dort nur zu Gast im Wohnzimmer vieler Wildtiere. Entsprechend sollten wir uns verhalten“, sagt Detlef Zacharias, zuständig für Tierschutz im DJV-Präsidium. Erholungssuchenden oder Freizeitsportlern rät der DJV, auf Waldwegen zu bleiben. Wildtiere nehmen Menschen auf Wegen auch in nächster Nähe nicht als Gefahr wahr, haben Wissenschaftler herausgefunden. Hunde sollten auf Ruf oder Pfiff zurückkommen – ein Reh, das unvermittelt den Waldweg quert, weckt schnell den Jagdinstinkt. Über eine mögliche Leinenpflicht informiert das örtliche Ordnungsamt. Für Mountainbiker oder Reiter

gibt es oftmals ausgeschilderte Routen. Infos zu diesen gibt es beim zuständigen Tourismusverband.

Autos und Motorräder sind in den meisten Wäldern verboten. Sie sollten nur auf ausgewiesenen Parkplätzen abgestellt werden. Das hat seinen guten Grund: Heiße Katalysatoren können trockenes Gras schnell entzünden. Im Sommer ist die Waldbrandgefahr besonders hoch. Zwar ist Grillen an speziell ausgewiesenen Flächen gestattet. Bei anhaltender Trockenheit gilt allerdings ein Verbot von offenem Feuer, letztendlich sogar ein Betretungsverbot.

Ob Zigarettenstummel, zurückgelassener Unrat oder Sperrmüll – Abfall hat im Wald nichts zu suchen und sollte mitgenommen werden. Bereits kleinste Glasscherben oder Drähte können Lebensgefahr für Waldbewohner bedeuten. Hochsitze und Holzstapel sollten aus Sicherheitsgründen nicht erklommen werden. Beeren, Pilze und Kräuter können für den Eigenbedarf gesammelt werden. Um Krankheiten wie dem Fuchsbandwurm vorzubeugen, sollten die Naturgüter gründlich gewaschen werden.



Die körpereigene Klimaanlage halten Sportler durch ausreichendes Trinken im Gang.
Foto: Wetter-Online