

Kräutertagebuch: So lernst du Wildkräuter wirklich kennen

Du gehst einen Weg, den du schon hundertmal gegangen bist.

Derselbe Waldrand. Dieselbe Wiese. Derselbe Graben am Feldweg.

Aber heute siehst du etwas, das du vorher nie bemerkt hast. Ein kleiner Austrieb am Wegrand. Zwei Blättchen, die aus der Erde schieben. Irgendwas Grünes zwischen dem braunen Laub vom letzten Jahr.

Du weißt nicht genau, was es ist.

Vielleicht Bärlauch? Oder doch Maiglöckchen? Oder irgendwas völlig anderes?

Du hast jetzt die Wahl. Weitergehen wie immer. Oder anfangen zu schauen.

Wenn du dich fürs Schauen entscheidest, dann ist dieser Artikel für dich.

Warum ein Tagebuch und nicht eine App?

Ich weiß, was du denkst.

Es gibt doch Apps dafür. Foto machen, hochladen, fertig. Die App sagt dir in drei Sekunden, was das ist.

Stimmt. Apps können identifizieren.

Aber sie können nicht lehren.

Der Unterschied ist gewaltig. Wenn die App dir sagt: "Das ist Giersch", dann hast du eine Information. Aber du hast kein Wissen. Du hast nichts gelernt, was bleibt.

Nächstes Jahr stehst du wieder vor der gleichen Pflanze. Und du weißt es weiterhin nicht. Du musst wieder die App fragen.



Das ist Wiedererkennen mit Krücke. Kein echtes Kennen.

Echtes Kennen bedeutet: Du siehst die Pflanze und weißt sofort, was sie ist. Ohne App, ohne Buch, ohne Nachdenken. Wie du das Gesicht eines Freundes erkennst.

Und dieses echte Kennen kommt nur durch eigene Beobachtung. Durch Zeit, die du mit der Pflanze verbringst. Durch Hinschauen, Anfassen, Riechen, Wiederkommen.

Ein Tagebuch zwingt dich zu genau diesem Prozess.

So funktioniert das Kräutertagebuch

Du brauchst kein aufwendiges System.

Kein teures Notizbuch. Keine spezielle Methode. Keine botanischen Vorkenntnisse.

Ein kleines Heft reicht. Eines, das in deine Jackentasche passt. Und ein Stift.

Das war's.

Was du festhältst

Bei jeder Begegnung mit einer Pflanze, die du kennenlernen willst, notierst du:

? Datum – Wann hast du sie gesehen? Das ist wichtiger als du denkst. In einem Jahr weißt du dann: "Ah, Anfang März treibt sie aus."

? Ort – Wo genau? Nicht nur "im Wald", sondern: "Am Waldrand beim umgefallenen Baum, schattige Seite." So findest du sie wieder.

? **Erste Beschreibung** – Was siehst du? Schreib es in deinen eigenen Worten. Nicht in botanischem Fachsprech. "Zwei runde Blätter, glänzend, riechen nach Knoblauch" ist perfekt.

? **Foto** – Mach eins. Oder mehrere. Von oben, von der Seite, vom Stängel, vom Standort. Das Foto hilft dir später beim Vergleichen.

? **Offene Fragen** – Was weißt du noch nicht? "Ist das Bärlauch oder was anderes?" "Wie sieht die Blüte aus?" Schreib die Fragen auf. Sie sind dein Kompass für die nächsten Besuche.

Der entscheidende Punkt

Du kommst wieder.

Dieselbe Pflanze. Eine Woche später. Einen Monat später. Im Sommer. Im Herbst.

Das ist der Kern der Methode. Nicht viele verschiedene Pflanzen oberflächlich kennen. Sondern wenige Pflanzen wirklich kennen.

Du wirst sehen, wie sie sich verändert. Wie die Blätter größer werden. Wie die Blüte kommt. Wie die Samen reifen. Wie sie im Herbst aussieht.

Nach einem Jahr kennst du diese Pflanze. Wirklich. Nicht aus dem Buch – aus eigener Erfahrung.



Feste Standorte als Lehrmeister

In der Wildnispädagogik gibt es das Konzept des Sitzplatzes. Ein Ort, an den du immer wieder zurückkehrst. Den du in allen Jahreszeiten kennenlernst. Der dir irgendwann mehr beibringt als jedes Buch.

Mehr dazu findest du in meinem Artikel über [den Sitzplatz als Kernroutine der Wildnispädagogik](#).

Das gleiche Prinzip gilt für Pflanzen.

Ein vertrauter Fleck lehrt dich mehr als viele verschiedene Orte.

Warum? Weil du Veränderungen siehst. Weil du Zusammenhänge erkennst. Weil du lernst, was "normal" ist – und dadurch auch siehst, was anders ist.

Wenn du jede Woche an einem anderen Ort Pflanzen suchst, siehst du immer nur Momentaufnahmen. Du siehst die Pflanze am 15. März. Aber du weißt nicht, wie sie am 1. März aussah. Oder am 15. April.

Wenn du immer zum gleichen Standort gehst, siehst du den Film statt einzelner Fotos.



Wie du "deine" Pflanzen auswählst

Such dir für den Anfang drei bis fünf Pflanzen aus.

Nicht mehr. Lieber wenige richtig als viele oberflächlich.

Am besten Pflanzen, die:

- In deiner Nähe wachsen (du sollst sie regelmäßig besuchen können)
- Gerade gut sichtbar sind (im Februar also frühe Austriebe)
- Dich interessieren (Neugier ist der beste Lehrmeister)

Es müssen keine spektakulären Pflanzen sein. Ein Löwenzahn am Wegrand kann genauso lehrreich sein wie eine seltene Orchidee. Oft sogar mehr, weil du ihn öfter siehst.

Die Pflanze durch die Jahreszeiten

Das Ziel ist, "deine" Pflanzen ein ganzes Jahr lang zu begleiten.

- **Frühjahr:** Erster Austrieb, junge Blätter
- **Frühsommer:** Wachstum, Blütenbildung
- **Sommer:** Volle Blüte, Bestäuber beobachten
- **Spätsommer/Herbst:** Samenbildung, Verfärbung
- **Winter:** Was bleibt übrig? Wo ist der Standort?

Nach einem Jahr hast du diese Pflanze wirklich kennengelernt. Du erkennst sie in jedem Stadium. Du weißt, wann du sie sammeln kannst und wann nicht. Du verwechselst sie nicht mehr.

Dieses Prinzip der regelmäßigen Naturbeobachtung ist übrigens eine der [Kernroutinen der Wildnispädagogik](#) – und es funktioniert.



Was du im Februar konkret beobachten kannst

Jetzt im späten Winter ist die perfekte Zeit, um anzufangen.

Die meisten Pflanzen schlafen noch. Aber einige wagen sich schon raus. Und genau diese frühen Austriebe sind ideale "Begleitpflanzen" für dein erstes Tagebuch.

Pflanzen, die jetzt austreiben

Bärlauch – Wenn du einen Standort in deiner Nähe hast, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt. Die ersten Blattspitzen schieben sich durch das Laub. Aber Vorsicht: Genau jetzt ist die Verwechslungsgefahr mit [Maiglöckchen am höchsten](#). Umso wichtiger, dass du die Pflanze wirklich kennlernst. Hier mein ausführlicher Artikel zum [Bärlauch bestimmen und sammeln](#).



Hier sprießt der Wunderlauch - auch Berliner Bärlauch genannt, ist eine essbare, intensiv knoblauchartig duftende Wildpflanze aus der Familie der Lauchgewächse. Er ähnelt dem Bärlauch, hat aber schmalere Blätter und weiße Blüten.

Scharbockskraut – Die glänzenden, herzförmigen Blätter erscheinen sehr früh. Oft schon im Februar. Später kommen die gelben Blüten. Ein perfekter Kandidat fürs Tagebuch, weil die Entwicklung so deutlich sichtbar ist. Mehr dazu in meinem [Scharbockskraut-Artikel](#).

Knoblauchsrauke – Die Blattrosetten überwintern oft und treiben jetzt neu aus. Der Knoblauchgeruch beim Zerreiben ist unverwechselbar. Eine meiner liebsten Einsteigerpflanzen – hier der [komplette Guide zur Knoblauchsrauke](#).

Vogelmiere – Wächst fast das ganze Jahr, auch im Winter. Jetzt, wo es etwas wärmer wird, explodiert sie förmlich. Klein, unscheinbar, aber essbar und überall. Perfekt zum Üben. Hier mein Artikel zur [Vogelmiere](#).

Brennnessel – Die jungen Triebe erscheinen bald. Und eine Brennnessel über das Jahr zu begleiten, ist hochspannend – sie verändert sich dramatisch. Von den zarten Frühjahrstinken bis zu den meterhohen Sommerpflanzen. Alles zur [Brennnessel findest du hier](#).



Was du jetzt noch nicht erkennst

Vieles.

Und das ist völlig normal.

Im Februar sehen die meisten Pflanzen noch nicht so aus wie in den Bestimmungsbüchern. Die Bücher zeigen meistens die Pflanze in voller Blüte. Aber was du jetzt siehst, sind erste Austriebe, Blattrosetten, vielleicht nur zwei kleine Blättchen.

Das ist frustrierend. Aber auch wertvoll.

Denn wenn du jetzt anfängst zu beobachten und wiederzukommen, dann siehst du, wie aus diesen zwei Blättchen eine erkennbare Pflanze wird. Du lernst den Weg kennen, nicht nur das Ziel.

Erste Einträge im Tagebuch

Für deine ersten Einträge kannst du neben der Beschreibung auch festhalten:

- **Skizze** – Du musst nicht zeichnen können. Ein paar Striche, die die Blattform zeigen, reichen völlig.
- **Standort-Details** – Schattig oder sonnig? Feucht oder trocken? Waldboden oder Wegrand?
- **Bodenbeschaffenheit** – Lehmig? Sandig? Viel Humus? (Das hilft später beim Wiederfinden ähnlicher Standorte)
- **Nachbarpflanzen** – Was wächst drumherum? Manche Pflanzen haben typische "Begleiter".



Das Tagebuch als Sicherheitsnetz

Hier wird es ernst.

Beim Wildkräutersammeln geht es nicht nur ums Kennen. **Es geht um Sicherheit.** Manche Verwechslungen können tödlich sein.

Und genau hier zeigt das Tagebuch seinen größten Wert.

Wer eine Pflanze über Wochen beobachtet hat, verwechselt sie nicht.

Du hast gesehen, wie die Blätter austreiben. Du hast gerochen, wie sie riecht. Du hast beobachtet, wie die Blüte sich entwickelt. Du warst dabei, als die Samen reiften.

Diese Pflanze ist kein Fremder mehr. Sie ist ein Bekannter. Vielleicht sogar ein Freund.

Und Freunde verwechselt man nicht.



Sicherheit kommt nicht aus Büchern allein

Ich sage das immer wieder: [Essbare Wildpflanzen sicher zu bestimmen](#), braucht mehr als ein Buch und eine App.

Es braucht eine eigene Beziehung zur Pflanze.

Das Buch sagt dir: "Bärlauch hat parallelnervige Blätter, Maiglöckchen auch, aber bei Bärlauch ist die Unterseite matt."

Okay. Aber was heißt das, wenn du im Februar vor einem Austrieb stehst, der noch kaum Blätter hat?

Wenn du aber "deinen" Bärlauch seit Wochen beobachtest, weißt du: So sieht er hier aus. So riecht er. So fühlen sich die Blätter an. So wächst er.

Dieses verkörperte Wissen ist dein echtes Sicherheitsnetz.

Kein Hobbybotaniker nötig

Das Tagebuch macht dich nicht zum Hobbybotaniker mit lateinischen Fachbegriffen.

Es macht dich zum aufmerksamen Beobachter.

Das ist mehr wert. Denn aufmerksame Beobachter sehen, was anderen entgeht. Sie bemerken kleine Unterschiede. Sie entwickeln ein Gespür.

Und das ist letztlich echte [Naturverbundenheit](#) – nicht Wissen über die Natur, sondern Beziehung zur Natur.



Wie ich es gelernt habe

Als ich anfing, mich mit Wildpflanzen zu beschäftigen, hatte ich auch die Apps. Ich habe Fotos gemacht und mir sagen lassen, was das ist.

Hat funktioniert. Irgendwie.

Aber ich habe gemerkt, dass nichts hängen bleibt. Jedes Jahr wieder die gleiche Unsicherheit. "Ist das jetzt Giersch oder Gefleckter Schierling?" Die App sagt Giersch. Aber bin ich mir sicher?

Dann habe ich angefangen, ein paar Pflanzen wirklich zu begleiten.

Eine Brennnessel-Stelle am Waldrand. Ein Bärlauch-Vorkommen im Auwald. Eine Wiese mit Spitzwegerich.

Ich bin immer wieder hingegangen. Habe geschaut, was sich verändert. Habe Fotos gemacht, Notizen geschrieben.

Nach einem Jahr konnte ich diese Pflanzen im Schlaf erkennen. Nicht weil ich klüger geworden wäre. Sondern weil ich sie kennengelernt hatte.

Das war der Unterschied.

Seitdem empfehle ich jedem, der [essbare Wildpflanzen sicher bestimmen lernen](#) will: Fang mit wenigen an. Begleite sie. Schreib auf, was du siehst.



Fang heute an

Nicht morgen. Nicht wenn du das perfekte Heft hast. Nicht wenn das Wetter besser ist.

Heute.

Schnapp dir irgendeinen Zettel. Irgendeinen Stift. Geh raus.

Such dir eine Pflanze. Irgendeine, die dich interessiert. Die du nicht kennst oder besser kennenlernen willst.

Schreib drei Sätze auf:

1. Wo sie wächst
2. Wie sie aussieht
3. Was du nicht weißt

Das ist der Anfang.

Kein perfektes System. Kein Instagram-taugliches Bullet Journal. Nur du, eine Pflanze und ein paar Worte.

Komm nächste Woche wieder. Schreib wieder drei Sätze.

In einem Jahr wirst du diese Pflanze kennen wie einen alten Freund.

Und du wirst verstehen, warum kein Buch und keine App dieses Wissen ersetzen kann.

Wenn du mehr Inspiration für regelmäßige Naturbeobachtung suchst, schau dir meine [33 Übungen für mehr Naturverbundenheit](#) an. Das Kräutertagebuch ist eine davon – vielleicht die wirkungsvollste.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>