

Giftige Hölzer beim Schnitzen, am Lagerfeuer, der Küche

Ich erinnere mich noch genau.

Es war einer meiner ersten Schnitzkurse. Ich hatte mir einen schönen geraden Ast geschnappt – perfekte Größe für einen Kochlöffel. Das Holz war hell, fein, ließ sich wunderbar bearbeiten.

Erst als ich fast fertig war, fragte mich ein älterer Teilnehmer: "Ist das Eibe?"

Ich schaute ihn an. Zuckte mit den Schultern.

Er schaute mich an. Sagte nur: "Damit würde ich nicht essen."

Seitdem versuche ich jedes Holz zu bestimmen, bevor ich es bearbeite. Jedes.

Nicht aus Angst. Sondern weil ich verstanden habe: Die meisten Bäume sind harmlos. Aber ein paar wenige können echte Probleme machen – beim Schnitzen, am Lagerfeuer oder in der Wildnisküche.

Dieser Ratgeber gibt dir einen nüchternen Überblick. Keine Panikmache. Einfach saubere Aufklärung.

Drei Begriffe, die du kennen solltest

Bevor wir in die einzelnen Hölzer einsteigen, lass mich kurz drei Begriffe klären. Sie werden oft vermischt, bedeuten aber Unterschiedliches.

Toxisch (giftig): Ein Stoff wirkt direkt schädigend auf deinen Körper – Organe, Kreislauf, Nervensystem. Das Taxin der Eibe zum Beispiel. Die Wirkung ist dosisabhängig, aber sie trifft prinzipiell jeden.

Allergen: Ein Stoff löst bei deinem Immunsystem eine Reaktion aus. Asthma, Hautekzem, Schnupfen. Aber: Nur sensibilisierte Personen reagieren – dafür oft schon auf winzige Mengen. Und die Reaktion kann bei jedem Kontakt heftiger werden.

Reizend (irritativ): Stäube, Säfte oder Öle reizen Haut und Schleimhäute direkt – ohne Immunreaktion. Einfach durch chemisch-physikalischen Kontakt.

In der Praxis fließen diese Kategorien oft ineinander. Eibenholz ist toxisch *und* reizend. Robinienholz ist schwach giftig *und* allergen. Buchenholzstaub ist weder stark giftig noch klassisch allergen.

Ja, richtig gelesen.

Mehr dazu gleich.

TEIL 1: Schnitzen und Holzverarbeitung – welche Hölzer machen Ärger?

Beim Schnitzen entstehen im Wesentlichen drei Gefahrenarten:

1. **Hautkontakt** mit Säften oder Rinde
2. **Feinstaub** beim Schleifen oder Sägen (Einatmen)
3. **Giftstoff-Aufnahme** über Mund oder Schleimhäute

Besonders kritisch wird es, wenn du in schlecht belüfteten Räumen arbeitest. Die gute Nachricht: Beim klassischen Grünholz-Schnitzen mit dem Messer entsteht kaum Feinstaub. Das ist einer der Gründe, warum ich diese Art der Holzbearbeitung so schätze.

Trotzdem: Manche Hölzer solltest du kennen.

Eibe (*Taxus baccata*) – der Klassiker

Die Eibe liefert eines der schönsten Schnitzhölzer überhaupt. Dicht, fein, harzfrei. Schon Ötzi hatte einen unfertigen Eibenbogen bei sich.



Aber: Mit Ausnahme des roten Samenmantels (Arillus) sind **alle Pflanzenteile giftig** – inklusive Holz. Die Alkaloide Taxin A und B stören die Herz-Kreislauf-Funktion. Bereits 50–100 g Nadeln können für Erwachsene tödlich sein ([Gartenjournal](#)).

Was das für dich bedeutet:

- Holzstaub nicht einatmen – FFP2-Maske beim Schleifen
- Handschuhe bei frischem Saft
- **Niemals für Essgeschirr verwenden** – keine Löffel, keine Tassen, kein Kinderspielzeug

Das Holz ist wunderschön. Aber es gehört in Zierarbeiten – nicht in den Mund.

Mehr zur Bestimmung von Nadelbäumen: [Nadelbäume bestimmen: 16 Arten in einer einfachen Übersicht](#)



Robinie (*Robinia pseudoacacia*) – das unterschätzte Problem

Robinienholz ist extrem hart, zäh und dauerhaft. Eine europäische Alternative zu Tropenholz. Für Outdoor-Konstruktionen ideal.

Beim Schnitzen spürst du sofort: Das Ding wehrt sich. Werkzeuge stumpfen schnell. Grünholz ist etwas angenehmer als abgelagertes.

Das Problem: Rinde, Samen und Holz enthalten Toxalbumine (Robin, Phasin). Das [Baumpflegeportal](#) weist explizit darauf hin, dass beim Bearbeiten des Holzes durch Einatmen des Staubes Vergiftungen auftreten können.

Meine Empfehlung:

- Atemschutz beim Schleifen – Pflicht
- Keine Trinkgefäße oder Löffel aus Robinie
- Für Konstruktionsholz und Zaunpfähle: perfekt

Interessant: Die Blüten der Robinie sind essbar und ergeben leckeren Sirup. Der Rest der Pflanze? Giftig.



Buchsbaum (*Buxus sempervirens*) – Vorsicht mit dem Staub

Das härteste heimische Holz. Seit der Antike für feine Schnitzarbeiten verwendet – Schachfiguren, Holzblasinstrumente, Intarsien.

Die Pflanze enthält über 70 Alkaloide. Höchste Konzentration in Blättern und Rinde. Das [Plantura-Magazin](#) dokumentiert die Giftigkeit detailliert.

Für Schnitzer relevant: **Der Staub kann Hautreizungen auslösen.** Bei intensiver Bearbeitung sind Hautentzündungen und Schleimhautreizungen dokumentiert.

Also: Handschuhe, Atemschutz, gute Belüftung. Und auch hier – keine Trinkgefäße.

Sadebaum (*Juniperus sabina*) – Finger weg

Falls du im Alpenraum unterwegs bist oder in älteren Gärten: Der Sadebaum sieht aus wie ein kriechender Wacholder.

Er ist aber kein harmloser Wacholder.

Allein das ätherische Öl auf der Haut kann Blasen erzeugen. Wenige Tropfen des Öls sind für den Menschen tödlich ([Wikipedia: Sadebaum](#)).

Nicht anfassen. Nicht schnitzen. Nicht verbrennen. Steht sowieso oft unter Naturschutz.

Merkspruch: "Der Wacholder sticht, der Sadebaum nicht!" – Wacholder hat spitze Nadeln, Sadebaum hat weiche Schuppenblätter wie Thuja.



Seidelbast (*Daphne mezereum*) – das heimische Kontaktgift

Einer der aggressivsten Kontaktgifte unserer Flora.

Schon das bloße Anfassen frischer Zweige kann bei empfindlichen Personen Blasen und Nekrosen auslösen. Die Inhaltsstoffe Mezerein und Daphnetoxin sind brutal ([Giftnotruf Erfurt](#)).

Für Schnitzarbeiten absolut ungeeignet. Steht außerdem unter Naturschutz.

Weitere problematische Kandidaten im Überblick

Lorbeerkirsche / Kirschlorbeer: Alle Teile enthalten Prunasin – beim Zerkleinern entsteht Blausäure. Frische Zweige riechen nach Bittermandel. Kein Schnitzholz.

Pfaffenhütchen (*Euonymus europaeus*): Stark giftig (herzwirksame Cardenolide). Giftpflanze des Jahres 2006. Das Holz ist zwar hart und elastisch, aber auf keinen Fall für Essgeschirr.

Goldregen (*Laburnum*): Alle Teile enthalten Cytisin. 15–20 Samen können tödlich sein. Wenn überhaupt schnitzen, dann mit Vollabsaugung und FFP3.

Thuja / Lebensbaum: Das ätherische Öl enthält bis zu 60 % Thujon – ein Nervengift. Schon wiederholter Hautkontakt mit dem Holz kann Ekzeme auslösen ([CVUA Stuttgart](#)).

Die unterschätzte Gefahr: Hartholzstaub

Jetzt kommt etwas, das die wenigsten wissen – und ich war auch wirklich sehr überrascht darüber.

Buchen- und Eichenholzstaub sind als krebserregend eingestuft – IARC-Kategorie 1, also "sicher krebserzeugend beim Menschen". Nasenschleimhautkrebs durch Hartholzstaub ist eine anerkannte

Berufskrankheit (BK 4203) ([Wikipedia: Hartholzstaub](#)).

Das gilt auch für Esche, Birke, Ahorn und Walnuss.

Der Luftgrenzwert liegt bei 2 mg/m³ – und Hobbywerkstätten überschreiten das fast immer.

Was heißt das für dich?

Beim klassischen Grünholz-Schnitzen mit dem Messer ist das Risiko minimal. Du produzierst Späne, keinen Feinstaub.

Aber sobald du **regelmäßig** schleifst, sägst oder mit Maschinen arbeitest: Absaugung, Maske, Belüftung.

Eine FFP2-Maske kostet 50 Cent. Eine OP an der Nasennebenhöhle kostet dich den Geruchssinn.

Welche Hölzer sind sicher für Löffel und Essgeschirr?

? Gut geeignet für Kochlöffel, Schalen, Tassen:

- Birke – weich, angenehm zu schnitzen
- Ahorn – fein, neutral im Geschmack
- Buche – hart, langlebig
- Linde – sehr weich, perfekt für Anfänger
- Weide – weich, gut verfügbar
- Erle – leicht, fein
- Hasel – zäh, elastisch
- Obstbäume (Kirsche, Apfel, Birne, Pflaume) – schöne Maserung, lebensmittelecht

? Nie für Essgeschirr:

Eibe, Buchsbaum, Robinie, Lorbeerkirsche, Pfaffenhütchen, Goldregen, Seidelbast, Thuja, Faulbaum

Mehr zum Schnitzen: [Löffel schnitzen: Die vollständige Anleitung für Anfänger](#)



TEIL 2: Feuer und Verbrennen – was gehört NICHT ins Lagerfeuer?

Die schlechte Nachricht zuerst: Viele Warnungen im Netz sind pauschalisierend.

Die gute Nachricht: Bei ein paar echten Problemerkandidaten musst du tatsächlich aufpassen.

Oleander – der echte Klassiker der Warnung

Alle Teile des Oleanders enthalten herzwirksame Glykoside (Oleandrin, Neriin).

Und hier ist das Problem: **Die Giftwirkung bleibt im Rauch erhalten.** Das [NaturaDB-Pflanzenporträt](#) dokumentiert, dass Oleanderrauch Atemprobleme und Bindehautentzündungen verursachen kann.

Die populäre Gruselgeschichte von Pfadfindern, die ihre Würstchen auf Oleander-Spießen rösten und tot umfallen, ist eine Wandersage. Aber: Der Rauch ist tatsächlich problematisch.

Oleander also nie im Lagerfeuer. Auch nicht zum Entsorgen von Schnittgut. Der richtige Weg ist der Hausmüll.



Sadebaum und Thuja – ätherische Öle verdampfen

Wegen der hohen Konzentration an ätherischen Ölen (Sabinylacetat, Thujon) verdampfen beim Verbrennen reizende bis toxische Komponenten.

Ein schwelender Thuja-Haufen im Garten ist keine gute Idee.

Schnittgut nicht verbrennen.

Eibe – differenziert betrachten

Hier gehen die Meinungen auseinander.

Zwei Lager:

- a) "Taxin zersetzt sich bei hohen Temperaturen vollständig, Eibe ist sicher verbrennbar" – so argumentieren Ofen- und Brennholz-Seiten ([Hausjournal](#)).
- b) "Einatmen des Eiben-Rauches ist gefährlich, das Gift kann im Rauch verbleiben" – so die kritischeren Stimmen.

Mein Fazit:

Bei **sauberem Verbrennen mit hoher Flammtemperatur** (ab 600°C im geschlossenen Ofen) werden die Alkaloide thermisch zerstört.

Bei **Schwelbränden, feuchter Eibe oder grün verfeuertem Reisig** können giftige Aerosole im Rauch auftreten.

Praxis für Bushcrafter: **Gut abgelagerte Eibe (mindestens 2 Jahre) in einem heißen, gut ziehenden Feuer ist unbedenklich. Nadeln und grüne Zweige nie ins Lagerfeuer.** Und generell: Rauch meiden.

Robinie – überraschend gutes Brennholz

Jetzt kommt eine Überraschung.

Die Robinie, die beim Schnitzen so problematisch ist, ist als Brennholz **hervorragend**.

Mit 2100 kWh/rm hat sie einen der höchsten heimischen Heizwerte. Sie brennt lang, gleichmäßig und mit geringer Funkenbildung (Kaminholz.org).

Die Toxine (Lectine) werden bei der Hochtemperaturverbrennung zersetzt.

Noch besser: **Robinienholz hat lebensmittelkompatiblen Rauch**. Es wird in Smokern und Grills verwendet und gibt Speisen eine süßliche Note (Gartenjournal).

Das einzige Problem: Robinie braucht hohe Anzündtemperatur. Also erst mit Fichte oder Birke starten.

Mehr zum Feuermachen: [Feuer machen: Lerne es in nur 5 einfachen Schritten](#)

Feuerbohrer (Bow Drill) – welche Hölzer funktionieren?

Für Reibungsfeuer zählt nicht die Giftigkeit, sondern Dichte und Struktur.

? Bewährt haben sich für Anfänger:innen:

- **Linde** – sehr weich, ideal für Anfänger
- **Weide** – fast genauso gut
- **Pappel/Espe** – super Ergebnisse

? Ungeeignet für Anfänger:innen:

- Eiche, Buche, Esche – zu hart
- Harzreiche Kiefer – verklebt statt Mehl zu bilden
- Robinie – viel zu hart
- **Eibe** – nicht nur hart, sondern der Feinstaub landet in deiner Atemluft

?? Nie verwenden:

Sadebaum, Seidelbast, Lorbeerkirsche, Oleander, Goldregen – selbst wenn sie technisch funktionierten, ist der erzeugte Staub toxisch.

Mehr dazu: [Welches Holz für Feuerbohrer: Eine vollständige Anleitung](#)



Faustregeln fürs Lagerfeuer

1. **Kein Verbrennen von:** Oleander, Sadebaum, Thuja-Nadeln, Seidelbast, Goldregen-Schnittgut, Kirschlorbeer-Grünschnitt, Eibenreisig
2. **Verbrennen erlaubt (trocken, heißes Feuer):** Eibenstammholz, Buchs-Stammholz, Robinie, Holunderholz
3. **Grünes Gehölz generell vermeiden** – es qualmt mehr, verbrennt unsauberer
4. **Heckenschnitt vom Nachbarn?** Im Zweifel Restmüll statt Feuerschale

TEIL 3: Essen, Tee und Wildpflanzen – was geht, was nicht

Nadeltees – hier trennt sich essbar von tödlich

Nadelbäume sind klassische Vitamin-C-Lieferanten. Ein Tee aus frischen Nadeln wärmt und stärkt das Immunsystem.

? Sicher und empfohlen:

- **Fichte** – vierkantige, stechende Nadeln, typischer Weihnachtsduft
- **Kiefer** – lange Nadeln, paarweise (und mehr) angeordnet
- **Weißtanne** – flache, weiche Nadeln mit zwei weißen Streifen unterseits
- **Douglasie** – beim Zerreiben intensiver Zitrus-/Orangenduft
- **Lärche** – weiche Nadeln in Büscheln

? Absolut verboten:

Eibe. Schon 5–10 Nadeln sollen stark toxisch wirken. Die Giftkonzentration steigt im Herbst und Winter.

Merkmale zur Unterscheidung:

Eibennadeln sind dunkelgrün glänzend, weich (stechen nicht), und haben auf der Unterseite **keine** weißen Streifen wie die Tanne. Außerdem bilden sich Schuppen auf dem Ast von den Nadeln. Eibe hat keine Zapfen – nur rote fleischige Arilli.



Die Eibe



Die Schuppen von den Nadeln der Eibe

Sadebaum, Thuja, Scheinzypresse – enthalten Thujon. **Nie für Tees.**

Mehr zur Bestimmung: [5 bekannte Nadelbäume durch ihre Nadeln bestimmen und erkennen](#)

Wacholder vs. Sadebaum – lebenswichtig zu unterscheiden

Wacholderbeeren sind als Gewürz bekannt. Aber Vorsicht bei der Verwechslung.

Merkmal	Wacholder	Sadebaum
Blätter	Spitze Nadeln (stechen!)	Schuppenförmig (wie Thuja)
Geruch zerrieben	Aromatisch, harzig	Stinkend, unangenehm
Wuchs	Oft aufrecht, säulig	Meist kriechend
Beeren	Essbar als Gewürz	Stark giftig

Merkspruch: "Der Wacholder sticht, der Sadebaum nicht!"

Holunder – roh giftig, gekocht essbar

Schwarzer Holunder ist eine wunderbare Pflanze. Die Blüten sind roh essbar – perfekt für Holundersirup oder Pfannkuchen.

Aber die Beeren?

Rohe Holunderbeeren enthalten Sambunigrin – eine Blausäure-Vorstufe. Bei größeren Mengen: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

Die Lösung ist einfach: **Sambunigrin zersetzt sich ab 76°C**. Erhitze die Beeren mindestens 20 Minuten bei über 80 °C – dann sind sie sicher ([Gartenjournal: Holunder](#)).

Roter Holunder: Beeren gekocht verwendbar, aber **Kerne nach dem Kochen entfernen** – sie bleiben giftig.

Zwerg-Holunder (Attich): Komplette giftig, auch gekocht. Erkennbar an aufrecht stehenden Fruchtständen (statt hängend) und widerlichem Geruch.

Mehr zu essbaren Pflanzen: [Essbare Pflanzen: diese Notnahrung findest du im Wald \(Liste + Bilder\)](#)

Eberesche/Vogelbeere – gekocht unbedenklich

Vogelbeeren haben einen schlechten Ruf.

Zu Unrecht.

Roh enthalten sie Parasorbinsäure – das kann Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Aber beim Erhitzen wird sie zu harmloser Sorbinsäure ([Apotheken Umschau](#)).

Regel: Nach dem ersten Frost ernten (oder einfrieren), dann kochen. Die Mährische Eberesche ist sogar roh genießbar.

?? Diese Früchte sind tabu

- **Eibe:** Samen hochgiftig – auch wenn das Fruchtfleisch (Arillus) ungiftig ist
- **Pfaffenhütchen:** Die pink-orangen Kapseln sehen verlockend aus, sind aber stark giftig

- **Seidelbast:** 10–12 Beeren können für Erwachsene tödlich sein
- **Goldregen:** 10 Blüten oder 15–20 Samen sind potenziell tödlich
- **Liguster:** Beeren schwach giftig, für Kinder ab ca. 10 Stück bedenklich

Essbare Rinden (Kambium)

Das Kambium – die dünne Schicht zwischen Rinde und Holz – wurde in Nordeuropa schon als Nahrung genutzt.

? Gut geeignet:

- Birke – innen süßlich, nährstoffreich
- Kiefer – skandinavisches "Rindenbrot"
- Linde – süß, schleimig

?? Nie essen:

- Eibe, Robinie, Lorbeerkirsche, Sadebaum, Seidelbast, Faulbaum (frisch), Buchsbaum

Wichtig: Kein Ringeln – schmale vertikale Streifen von Seitenästen entnehmen, sonst tötest du den Baum.

Mehr dazu: [Kann man Baumrinde essen, um zu überleben? Wie schmeckt Baumrinde?](#)

Übersichtstabelle: Die wichtigsten Gehölze

Gehölz	Giftstoff	Schnitzen	Verbrennen	Essbar?
Eibe	Taxin A/B	Mit Maske; nichts für Küche	Abgelagert im heißen Feuer OK; Nadeln nein	Nein (außer Arillus)
Sadebaum	Sabinylacetat, Thujon	Ungeeignet, Kontaktgift	Nein – Restmüll	Nein, stark giftig
Robinie	Lectine, Robin	Staubmaske Pflicht; keine Trinkgefäße	Hervorragend (2100 kWh/rm, Smoker-geeignet)	Nur Blüten
Oleander	Oleandrin	Nicht relevant (Zierstrauch)	Nein – Rauch giftig	Nein
Buchsbaum	Cyclobuxin	Staubmaske, Handschuhe	Stammholz OK	Nein
Holunder	Sambunigrin	Für Flöten/Blasrohre; Mark entfernen	Unproblematisch	Blüten roh; Beeren nur gekocht
Pfaffenhütchen	Evonin, Cardenolide	Kein Essgeschirr	Vorsichtig	Nein, stark giftig
Seidelbast	Mezerein	Ungeeignet, Kontaktgift	Nein – Restmüll	Nein, 10–12 Beeren tödlich
Goldregen	Cytisin	Mit FFP3; kein Essgeschirr	Nicht empfohlen	Nein

Gehölz	Giftstoff	Schnitzen	Verbrennen	Essbar?
Thuja	Thujon	Hautkontakt vermeiden	Grünschnitt nein	Nein

Drei Grundprinzipien zum Schluss

Erstens: Die meisten ernsten Vergiftungen sind seltene Ereignisse – aber sie passieren. Die Eibe ist laut deutscher Giftinformationszentrale eine der häufigsten Anfragen. Pferde, Hunde und Kinder sind die Hauptbetroffenen.

Zweitens: Das Risiko beim Holzbearbeiten wird unterschätzt. Buchen- und Eichenholzstaub sind krebserregend. Beim Grünholz-Schnitzen ist das kein Problem. Beim maschinellen und regelmäßigen Arbeiten schon.

Drittens: Die Bushcraft-Praxis ist sicherer als ihr Ruf, wenn du drei Dinge beachtest:

1. Pflanzen zu 100 % bestimmen können
2. Bei Tees und Wildfrüchten die Gefahrenkandidaten kennen
3. Holz für Ess- und Trinkgefäße aus der "harmlosen" Liste wählen

Wer mit Kindern und Anfängern draußen arbeitet, beschränkt sich auf die sichere Basis: Linde, Birke, Fichte, Kiefer, Hasel, Erle, Obsthölzer. Damit lässt sich alles bauen, was Bushcraft will.

Hinweis: Dieser Artikel ist eine Informationsübersicht und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Verdacht auf Vergiftung sofort Giftnotruf kontaktieren – z. B. Giftnotruf Erfurt (0361-730 730), GIZ Bonn (0228-19240), Vergiftungsinformationszentrale Zürich (145).

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 einfachen 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>