

Handstraußregel: Was darfst du in Deutschland pflücken?

Es war ein Frühlingsmorgen in meinem Berliner Park.

Eine Frau, vielleicht Mitte 60, kniete im Wald und schnitt Maiglöckchen ab.

Ich gehe vorbei, lächle - sie lächelt zurück. "Für die Vase zu Hause", sagt sie freundlich.

Ich nicke. Ich sage nichts.

Aber innerlich denke ich: *Sie weiß nicht, dass sie sich gerade in einem Risiko bewegt, das ihr richtig schaden kann.*

Das war einer der Momente, in denen mir klar wurde: Über die **Handstraußregel** wird viel geredet - aber kaum jemand kennt sie wirklich.

Die meisten Menschen denken, sie dürften in der Natur einfach alles pflücken und ernten, was nicht festgenagelt ist. Andere wiederum trauen sich gar nicht, einen einzigen Löwenzahn mitzunehmen, weil sie glauben, das wäre verboten.

Beides ist falsch.

In diesem Artikel räume ich mit den Mythen auf. Ich erkläre dir, was du wirklich darfst - und was richtig teuer werden kann.

Was ist die Handstraußregel überhaupt?

Die Handstraußregel ist in § 39 Absatz 3 des Bundesnaturschutzgesetzes ([BNatSchG](#)) festgeschrieben. Sie ist eine **Ausnahme** vom grundsätzlichen Verbot, Pflanzen aus der Natur zu entnehmen.

Der Grundsatz lautet zunächst: **Wild lebende Pflanzen darfst du nicht ohne vernünftigen Grund von ihrem Standort entnehmen.** Das ist der Schutzwall. Das ist die Hauptregel.

Die Handstraußregel sagt dann: *Aber Moment - für den persönlichen Bedarf, in geringen Mengen, an erlaubten Stellen, darfst du das schon.*

Konkret darfst du pfleglich entnehmen:

- Blumen
- Gräser
- Farne (sofern nicht geschützt)
- Moose und Flechten (sehr restriktiv!)
- Früchte
- Pilze
- Tee- und Heilkräuter
- Zweige wild lebender Pflanzen

Das klingt großzügig. Ist es aber nicht. Denn überall sind Bedingungen geknüpft.

Wenn du beim Pflücken auf Nummer sicher gehen willst, hilft dir vielleicht auch mein Artikel zu den [Gefahren beim Wildpflanzen-Sammeln](#). Da geht es zwar um andere Risiken, aber der Grundsatz "im Zweifel stehen lassen" gilt auch hier.



Was bedeutet "geringe Menge"? Die wichtigste Frage

Hier wird's konkret. Und hier scheitern die meisten.

Der Gesetzgeber hat sich nämlich bewusst gegen exakte Mengenangaben entschieden. Stattdessen gilt der namensgebende **Handstrauß**:

Eine geringe Menge ist das, was du mit einer Hand zwischen Daumen und Zeigefinger umfassen kannst.

Das ist die Faustformel. Wortwörtlich.

Für die Praxis bedeutet das:

Blumen und Gräser: Ein Strauß, der in eine kleine Vase auf den Küchentisch passt. Nicht mehr.

Pilze und Beeren: Hier sind die Behörden größtenteils großzügiger. In den meisten Bundesländern werden bis zu **1 kg pro Person und Tag** toleriert - sofern keine gewerbliche Absicht erkennbar ist.

Moose und Flechten: Hier wird's eng. Moos wächst extrem langsam (wenige Millimeter pro Jahr). Das großflächige Abernten ganzer Moosteppiche - etwa für Adventskränze oder Terrarien - ist nicht von der Handstraußregel gedeckt. Das ist Verwüstung.

Ein typischer Denkfehler: "Ich pflücke einen Handstrauß pro Pflanzenart, dann habe ich am Ende einen Korb voll." **Falsch**. Die Regel zielt auf den Gesamtbedarf ab, nicht auf eine Sammlung verschiedener

Mini-Sträuße.



Was du NICHT pflücken darfst - die geschützten Arten

Jetzt kommen wir zum heikelsten Teil. Denn die Handsträußregel gilt **nur** für Arten, die nicht besonders oder streng geschützt sind.

Und das sind viele Pflanzen - oft genau die, die wir alle besonders hübsch finden.

Hier eine Auswahl der häufig gepflückten Arten, die unter strengem Schutz stehen:

Pflanze	Status	Wo häufig falsch gepflückt
Schneeglöckchen	Besonders geschützt	In Parks und Wäldern im Frühjahr
Märzenbecher	Besonders geschützt	Auwälder, Mischwälder
Arnika	Besonders geschützt	Bergwiesen
Eisenhut	Besonders geschützt	Feuchte Bergwälder
Krokusse (wild)	Besonders geschützt	Wiesen, Almen
Narzissen (Wildformen)	Besonders geschützt	Berghänge
Wildtulpen	Besonders geschützt	Wiesen, Friedhöfe
Schwertlilien (Iris)	Besonders geschützt	Feuchtwiesen, Ufer
Blaustern	Besonders geschützt	Auwälder
Alle Nelkenarten	Besonders geschützt	Trockenrasen, Wiesen
Die meisten Farne	Besonders geschützt	Wälder

Faustregel: Sobald eine Pflanze besonders hübsch, selten oder botanisch auffällig ist - lass sie stehen. Was du gefahrlos pflücken kannst, sind die "Allerweltsarten":

- Löwenzahn ([Überlebenskünstler Löwenzahn](#))
- Gänseblümchen ([vielseitiges Gänseblümchen](#))
- Brennnessel ([die vielseitige Power-Pflanze](#))
- Giersch ([Gärtnerschreck zum Superfood](#))
- Bärlauch ([sicher bestimmen und sammeln](#))
- Spitzwegerich ([Macht des Spitzwegerich](#))
- Knoblauchsrauke ([das Wildgemüse](#))
- [Schafgarbe](#), [Mädesüß](#), [Holunder](#), [Hagebutte](#) und viele mehr

Wenn du tiefer einsteigen willst, schau dir [Essbare Wildblüten](#) und [Wildkräuter im Frühling](#) an. Da habe ich die wichtigsten Arten ausführlich beschrieben.



Wo gilt die Handstraußregel - und wo nicht?

Die Handstraußregel greift nur an Stellen, an denen das **Betreten erlaubt** ist. Klingt erstmal banal, ist aber praktisch wichtig.

Wo du grundsätzlich sammeln darfst:

- Feldwege und Wiesen außerhalb von Schutzgebieten
- Waldränder und Wälder (in den meisten Bundesländern)
- Streuobstwiesen ohne Einzäunung

Wo Sammeln tabu ist:

- **Naturschutzgebiete (NSG):** Hier darfst du oft nicht mal die Wege verlassen. Pflanzen entnehmen? Absolut verboten.
- **Nationalparks:** "Natur Natur sein lassen" - das schließt jede Entnahme aus.
- **FFH-Gebiete und EU-Vogelschutzgebiete:** Sonderregelungen, meist sehr restriktiv.

- **Privatgrundstücke:** Ohne Einverständnis des Eigentümers gar nichts.
- **Landwirtschaftliche Flächen während der Aufwuchszeit:** Du läufst Bauern in ihre Ernte rein - das ist Hausfriedensbruch.

Landschaftsschutzgebiete (LSG): Hier ist die Lage gemischt. Oft greift die Handstraßregel, manchmal aber gibt es spezifische Einschränkungen über die Schutzgebietsverordnung. Vor dem ersten Sammeln also nachschauen.



Spezialfall Berlin: Vorsicht in Parks

Weil ich in Berlin lebe und unterrichte - hier ein Sonderkapitel.

Berliner Parks sind **keine "freie Landschaft"** im Sinne des Bundesnaturschutzgesetzes. Sie unterliegen dem **Berliner Grünanlagengesetz (GrünG)**.

In allen mit dem "Tulpenschild" gekennzeichneten Grünanlagen ist **das Pflücken von Blumen und das Beschädigen von Pflanzen generell untersagt**. Die Handstraßregel des Bundes greift hier nicht.

Das betrifft praktisch alle öffentlichen Parks in Berlin - vom Tiergarten über den Treptower Park bis zum kleinen Stadtteilpark um die Ecke. Selbst der Löwenzahn auf der Liegewiese ist tabu.

Zusätzlich gilt die **Berliner Baumschutzverordnung**, die fast alle Laubbäume ab 80 cm Stammumfang schützt. Wer hier Zweige in größeren Mengen entnimmt, riskiert Bußgelder.

Mein Tipp: In Berlin sammelst du außerhalb des S-Bahn-Rings. Berliner Forsten, Müggelsee-Umgebung, Grunewald, Tegeler Forst - dort gilt die normale Handstraßregel.



Spezialfall Brandenburg: Aufmerksame Naturschutzhelfer

In Brandenburg gibt es eine Besonderheit: Das Land setzt stark auf **ehrenamtliche Naturschutzhelfer**.

Diese sind nach dem Brandenburgischen Naturschutzausführungsgesetz befugt, Personen, die unberechtigt Pflanzen entnehmen, **anzuhalten und deren Identität festzustellen**.

Das ist keine theoretische Konstruktion. Gerade in den großen Naturschutzgebieten - Schorfheide, Spreewald, Märkische Schweiz - sind diese Naturschutzhelfer regelmäßig unterwegs.

Wer als Berliner ins Brandenburger Umland fährt, sollte sich bewusst sein: Hier sind die Augen wacher, als du denkst.

März bis September: Hände weg von Hecken

Ein oft übersehener Punkt der gesamten Naturschutzgesetzgebung:

Vom 1. März bis 30. September ist es verboten, Bäume außerhalb des Waldes, Hecken, lebende Zäune, Gebüsche und Gehölze abzuschneiden, auf den Stock zu setzen oder zu beseitigen (§ 39 Abs. 5 BNatSchG).

Der Grund? **Brutzeit**. Vögel ziehen in dieser Zeit ihre Jungen groß. Eine zerschnittene Hecke kann eine Brut zerstören.

Was heißt das für dich beim Sammeln?

- Weidenkätzchen im Frühjahr? Vorsichtig sein. Wenn du einen einzelnen Zweig mitnimmst, ist das meist okay. Massive Eingriffe in Sträucher sind tabu.
- Holunderdolden im Frühsommer? Geht. Du erntest hier Blüten, nicht ganze Äste.
- Reisig sammeln im Sommer? Achtung. Selbst Totholz darf nicht massenhaft entfernt werden.

Schonende Form- und Pflegeschnitte sind ausgenommen - also das Zurückschneiden im eigenen Garten zum Beispiel.



Wie hoch sind die Bußgelder?

Hier wird's konkret. Und teuer.

Bundesland	Vergehen	Bußgeldrahmen
Berlin	Beschädigen von Pflanzen in Parks	bis 5.000 €
Brandenburg	Entnahme geschützter Pflanzen	50 € bis 5.000 €
Hamburg	Entnahme geschützter Pflanzen	25 € bis 50.000 €
Bayern	Entnahme in Naturschutzgebieten	100 € bis 2.500 €
Hessen	Entfernen von Pflanzen in NSG	300 € bis 800 €

Diese Zahlen sind nicht aus der Luft gegriffen. Wer beispielsweise einen Strauß Schneeglöckchen aus einem Auwald mitnimmt, kann je nach Bundesland und Schwere des Vergehens mit Strafen rechnen, die weit über den Wert eines im Laden gekauften Straußes hinausgehen.

Die Realität: In den meisten Fällen wird bei einer ersten Anzeige ein moderates Bußgeld verhängt. Bei Wiederholungstätern oder gewerblicher Entnahme wird's richtig schmerzhaft.

So sammelst du wirklich pfleglich

Das Gesetz schreibt "pfleglich" vor. Hier meine konkreten Praxistipps:

1. Niemals entwurzeln. Die Pflanze soll im nächsten Jahr wieder austreiben. Wurzelballen mitzunehmen ist immer ein No-Go.

- 2. Mit scharfem Werkzeug schneiden.** Reißen quetscht die Pflanze, ein sauberer Schnitt mit Schere oder Messer schont sie. Kleines Taschenmesser reicht für die meisten Pflanzen.
- 3. Maximal ein Drittel des Bestandes.** Stehen an einer Stelle 30 Löwenzahn-Pflanzen, nimmst du höchstens 10. Lieber an mehreren Stellen wenig als an einer Stelle viel.
- 4. Versamungsfähige Pflanzen stehen lassen.** Wenn der Holunder schon kleine Beerenansätze hat - lass diesen Zweig stehen. So sicherst du den Nachwuchs.
- 5. Pflanze identifizieren - sicher!** Pflücke nur, was du zweifelsfrei kennst. Mein Artikel [Essbare Wildpflanzen sicher bestimmen lernen](#) hilft dir dabei.
- 6. Im Zweifel: Stehen lassen.** Diese Regel rettet dich vor Bußgeldern - und schützt die Pflanze.
- 7. Korb statt Plastiktüte.** Im atmungsaktiven Korb bleiben Wildkräuter und Blüten frisch. In der Plastiktüte schwitzen sie und verlieren Aroma.

Mein persönlicher Blick: Sammeln als Haltung

Hier wird es kurz philosophisch.

Die Handstraußregel ist juristisch interessant - aber ehrlich gesagt finde ich, sie verfehlt das Wesentliche.

Denn die Frage ist nicht: "Was darf ich gerade noch so, ohne dass die Polizei kommt?"

Die Frage ist: **Wie begegne ich der Pflanze, der Wiese, dem Wald?**

In der [Wildnispädagogik](#) gibt es eine alte Haltung, die ich gerne weitergebe: Frag die Pflanze um Erlaubnis, bevor du sie pflückst.

Das klingt esoterisch. Ist es nicht.

Es ist eine Praxis, die dich automatisch entschleunigt. Du gehst zur Pflanze. Du atmest. Du schaust sie an. Du fragst dich: *Brauche ich das wirklich? Würde ich an dieser Pflanze etwas zerstören, das ich nicht zerstören will?*

Wer mit dieser Haltung sammelt, übertritt die Handstraußregel praktisch nie. Weil er nicht mehr nimmt, als er braucht. Und weil er fühlt, wenn er zu viel nimmt.

Mehr zum Thema findest du in meinem Artikel über [Naturverbundenheit](#) oder den [33 Tipps für mehr Naturverbundenheit](#).



Fazit: Sammeln ist ein Privileg, kein Recht

Die Handstraußregel ist ein **Privileg**. Sie ist ein Geschenk des Gesetzgebers an die Bürger, die noch eine Verbindung zur Natur haben und sich kleine Stücke davon nach Hause holen wollen.

Aber sie hat klare Grenzen:

- **Mengenmäßig:** Eine Hand voll. Nicht mehr.
- **Inhaltlich:** Nur häufige Arten. Geschützte Arten sind tabu.
- **Räumlich:** Außerhalb von Schutzgebieten und Privatgrundstücken.
- **Pfleglich:** Mit Verstand und Werkzeug.

Wer sich an diese Grenzen hält, kann Frühling für Frühling, Herbst für Herbst die Wildnis Berlins, Brandenburgs oder jeder anderen Region erleben - mit einem Strauß auf dem Tisch, einer Kräutersuppe im Topf oder einem Heiltee in der Tasse.

Wer die Grenzen ignoriert, riskiert nicht nur Bußgelder. Er nimmt der Natur, was wir alle brauchen.

Mein Vorschlag: Mach es nicht zur Pflicht. Mach es zur Praxis. Sammle wenig, aber bewusst. Lerne ein paar Arten richtig kennen. Geh wieder hin, wo du sie gefunden hast.

So wird aus der Handstraußregel keine Beschränkung - sondern ein Geländer auf einem Weg, der sich lohnt.

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>