Hirtentäschel: Wildkraut, Heilpflanze und Wiesenpflaster

Es war ein ganz normaler Spaziergang.

Mein Sohn, damals fünf, lief vor mir her durch die Berliner Seitenstraße. Plötzlich blieb er stehen, kniete sich auf den Bordstein und fragte:

"Papa, was ist das?"

Er zeigte auf eine kleine, unscheinbare Pflanze, die aus einer Pflasterritze wuchs. Schmale Blätter, ein dünner Stängel, mit kleinen, herzförmigen Dingern.

Ich beugte mich runter. Und ich ärgerte mich.

Über mich selbst.

Da war ich, jemand, der seit Jahren mit Menschen durch Wälder zieht und ihnen Pflanzen zeigt – und ich war tausende Male an diesem Kraut vorbeigelaufen, ohne es wirklich zu sehen.

Hirtentäschel.

So einfach. So überall. Und so unterschätzt.

In diesem Moment, durch die Augen meines fünfjährigen Sohnes, habe ich verstanden: Die spannendsten Pflanzen sind nicht in irgendwelchen geheimen Wäldern versteckt. Sie wachsen oft direkt vor unserer Haustür. Wir müssen nur aufhören, sie als "Unkraut" abzutun.

Heute zeige ich dir, warum das Hirtentäschel zu meinen Lieblingspflanzen geworden ist. Und warum es zu deinen werden sollte.

Der Name verrät die Geschichte

Bevor wir in die Praxis gehen, kurz zum Namen.

Capsella bursa-pastoris – lateinisch und etwas sperrig. Aber dahinter steckt eine schöne Geschichte:

- **Capsella** kommt vom lateinischen *capsa* für "kleine Kapsel"
- **Bursa-pastoris** bedeutet wörtlich "Tasche des Hirten"



Im Mittelalter trugen Hirten ihre Brotzeit in kleinen, ledernen Umhängetaschen mit sich aufs Feld. Diese hatten genau diese charakteristische Form: dreieckig, leicht abgerundet, mit einer kleinen Einbuchtung oben.

Und wenn du das Hirtentäschel in voller Blüte und Frucht siehst – genau diese Form haben seine Samenschötchen.

Das ist Naturbeobachtung im Wortsinn: Unsere Vorfahren haben hingeschaut, eine Ähnlichkeit erkannt und die Pflanze danach benannt. Genial.

So erkennst du das Hirtentäschel sicher

Hier wird's praktisch. Das Hirtentäschel ist ein **Kreuzblütengewächs** (Brassicaceae) – das ist die gleiche Familie wie Senf, Kohl, Kresse und Meerrettich. Schon das gibt dir Sicherheit: In dieser Familie gibt es bei uns **keine tödlich giftigen Verwechslungspartner**.

Aber Achtung: Wenn man nicht genau hinschaut, dann können Anfänger und Anfängerinnen auch Kreuzblütengewächse mit Doldenblütlern verwechseln.


3
4
2
1

Höhe: 10 bis 50 cm, manchmal nur 2–5 cm auf magerem Boden, in Ausnahmefällen bis 70 cm.

Wurzel: Eine kräftige Pfahlwurzel, die bis zu 90 cm tief in den Boden geht – obwohl die Pflanze oben so klein wirkt. Hier liegt eines ihrer Survival-Geheimnisse.

Blätter (das Wichtige):

Die Pflanze hat zwei völlig unterschiedliche Blatttypen – was sie für Anfänger anfangs verwirrend macht:

- **Grundrosette** (unten am Boden): tief gezähnt, fiederteilig, erinnert frappierend an Löwenzahnblätter
- **Stängelblätter** (am Stängel hoch): klein, lanzettlich, **umfassen den Stängel mit pfeilförmigen Öhrchen** – das ist ein verlässliches Bestimmungsmerkmal



Blüten: Klein, weiß, vierzählig – typisch für Kreuzblütler. Kaum auffällig, etwa 2,5 mm im Durchmesser.



Das absolute Erkennungsmerkmal – die Schötchen:

Nach der Blüte bildet die Pflanze ihre namensgebenden, kleinen, herzförmigen bis dreieckigen Schötchen aus. Sie hängen waagerecht am Stängel, 4–9 mm groß, mit einer kleinen Einbuchtung oben.

Wenn du diese Form siehst – hast du das Hirtentäschel zu 100 Prozent sicher identifiziert.



Verwechslungspartner – alle harmlos

Hier eine entspannende Nachricht: Beim Hirtentäschel gibt es keine gefährlichen Doppelgänger. Alle möglichen Verwechslungen sind selbst essbare Wildkräuter.

Pflanze	Unterschied	Status
Acker-Hellerkraut	Schötchen rund, münzenförmig, größer	Essbar, schmeckt knoblauchartig
Löwenzahn (jung)	Nur Blattrosette, weißer Milchsaft beim Brechen	Essbar
Schaumkraut	Rundliche Blättchen, blasse Blüten	Essbar

Mein Tipp für Anfänger: Warte mit der Ernte, bis die Pflanze die herzförmigen Schötchen ausgebildet hat. Dann gibt es keinen Zweifel mehr. Mehr zum sicheren Bestimmen findest du in meinem Artikel über das sichere Erkennen essbarer Wildpflanzen.

Wo findest du das Hirtentäschel?

Die kurze Antwort: Praktisch überall.

Das Hirtentäschel ist eine **Pionierpflanze** und eines der häufigsten Wildkräuter weltweit. Es liebt gestörte Böden – dort, wo wir Menschen die Erde aufgewühlt, getreten oder verdichtet haben.

Typische Standorte:

- Pflasterritzen in der Stadt
- Wegränder
- Schutthalden und Brachflächen
- Acker- und Gartenflächen
- Wiesenränder
- Bahndämme

Ökologisch ist es eine **Zeigerpflanze** – wo Hirtentäschel massenhaft wächst, sind die Böden meist:

- Stickstoffreich
- Locker und warm
- Sandig bis lehmig

Auf Weideflächen kann es ein Hinweis auf Überweidung sein, weil es Flächen besiedelt, wo die Grasnarbe durch zu viel Trittbelastung kaputtgegangen ist.

Wichtig: Trotz dieser Allgegenwart solltest du die Handstraußregel beachten. In Berlin gilt zudem in Parks ein generelles Pflückverbot – sammle also lieber außerhalb der Stadt.



Die geniale Falle: Hirtentäschel fängt Würmer

Hier wird's wild.

Das Hirtentäschel ist nicht einfach nur eine Pflanze – es ist eine **fast fleischfressende Pflanze**.

Was die Wissenschaft erst seit wenigen Jahren weiß: Wenn die winzigen Samen des Hirtentäschels mit Bodenfeuchtigkeit in Kontakt kommen, sondern sie eine klebrige Schleimschicht ab (Myxospermie).

Diese Schleimschicht ist eine Falle.

Sie verströmt chemische Lockstoffe, die kleine Bodenwürmer (Nematoden) anziehen. Diese verfangen sich im klebrigen Schleim. Dann sondert der Samen Gifte ab, die die Würmer töten. Anschließend gibt er Enzyme aus, die die toten Würmer verdauen.

Und der Stickstoff aus den verdauten Würmern wird vom keimenden Hirtentäschel-Samen aufgenommen.

In Laborexperimenten überlebten in Anwesenheit von Hirtentäschel-Samen nur 25 Prozent der Nematoden – gegenüber 93 Prozent in der Kontrollgruppe.

Das ist kein Mythos. Das ist Wissenschaft.

Wenn ich das in meinen Wildimpuls-Kursen erzähle, sehe ich oft, wie sich Augen weiten. Diese unscheinbare Pflanze, die wir in den Ritzen zertreten, ist ein hoch entwickelter Räuber, der sich seine eigene Düngung erbeutet.

Wer das einmal verstanden hat, schaut nie wieder gleich auf eine vermeintliche "Unkrautpflanze".



In der Wildküche – was du essen kannst

Das Hirtentäschel ist ein ernährungsphysiologisches Kraftpaket:

- Vitamin C in großen Mengen
- Pflanzliches Eiweiß
- Aminosäuren (u. a. Prolin)
- Omega-3-Fettsäuren
- Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium

Und das Beste: Du kannst praktisch alle Pflanzenteile nutzen. Hier die Übersicht je nach Jahreszeit.

Frühjahr: Die Blattrosette

Erntezeit: März bis Juni, bevor die Pflanze in die Höhe schießt.

Die jungen, zarten Rosettenblätter haben einen milden, kresseartigen Geschmack mit einer leichten Schärfe. Verwendung:

- Roh im Wildkräutersalat (zusammen mit Vogelmiere und Feldsalat)
- Fein gehackt im Kräuterquark
- Auf dem Butterbrot
- Im grünen Smoothie
- Wie Spinat am Lagerfeuer gedünstet
- Als Einlage in Wildkräutersuppen

Wichtig: Sobald die Pflanze blüht, werden die Blätter zäh und bitter. Dann verzehre lieber andere Teile.



Frühjahr: Die Wurzel – der Geheimtipp

Das hier ist mein Liebling.

Im zeitigen Frühjahr, wenn die Pfahlwurzel noch jung und nicht verholzt ist, gräbst du sie aus, säuberst sie, trocknest sie und reibst sie fein.

Das Ergebnis: Ein Pulver, das geschmacklich verblüffend nah an Ingwer und Meerrettich heranreicht.

Du würzt damit Eintöpfe am Lagerfeuer, gibst es in eine Tasse heißes Wasser für einen wärmenden Aufguss an kalten Tagen, oder verfeinerst Wildgerichte.

Die meisten Menschen kennen diese Verwendung nicht. Sie ist eine der schönsten Überraschungen, die das Hirtentäschel bereithält.

Sommer: Blüten und junge Schötchen

Die kleinen weißen Blüten und die noch grünen, weichen Schötchen kannst du direkt von der Pflanze als pikante Knabber-Snacks essen.

Geschmack: nussig-mild, ein Anklang an junge Erbsen mit Kresseschärfe.

Tolle Deko über Suppen und Salaten – oder mariniert in Nussöl mit etwas Salz.



Spätsommer/Herbst: Die reifen Samen

Die reifen Samen in den trockenen Schötchen tragen die intensivste Schärfe der ganzen Pflanze. Historisch wurden sie als **Pfefferersatz** verwendet.

Du erntest sie, indem du die trockenen Stängel über einer Schüssel sanft schüttelst – die Samen rieseln heraus.

Und damit kommen wir zu einem meiner absoluten Lagerfeuer-Favoriten.



Bushcraft-Rezept: Hirtentäschel-Senf (Bauernsenf)

Das hier ist Lagerfeuer-Magie.

Was du brauchst:

- Reife Hirtentäschel-Samen (etwa 2 EL)
- Optional: Senfkörner zu gleichen Teilen
- Eine Prise Salz
- 1 TL Honig oder Rohrohrzucker
- Etwas Wasser und Weinessig (Verhältnis 50:50)
- Mörser oder zwei flache Steine

So gehst du vor:

1. Samen im Mörser zermahlen oder zwischen zwei Steinen quetschen
2. Wasser und Essig kurz aufkochen lassen und abkühlen
3. Schrot mit Salz und Honig in einer Schale vermengen
4. Mit der Wasser-Essig-Mischung zu einer Paste anrühren
5. **Mindestens einige Stunden ruhen lassen, idealerweise eine Woche**

Warum die Ruhezeit? Erst durch den Kontakt mit der Flüssigkeit aktivieren sich die Enzyme in den Samen und spalten die Senföle ab. Vorher schmeckt die Paste nur bitter – nach der Ruhezeit hast du einen vollwertigen, scharfen, antibakteriellen Bauernsenf.

Schmeckt großartig zu Wildbret, auf Stockbrot oder einfach auf einer Brotrinde.

Wenn du dich noch mehr für Survival-Rezepte interessierst, schau in meinen Artikel zu neun Rezepten mit Wildkräutern für Camping und Outdoor.

Das Hirtentäschel als Heilpflanze – das Wiesenpflaster

Jetzt zum medizinischen Teil. Hier wird's eindrucksvoll.

Das Hirtentäschel ist eines der **mächtigsten blutstillenden Wildkräuter Europas**. Die Kommission E und die Europäische Arzneimittel-Agentur haben seine Wirksamkeit offiziell bestätigt.

Die blutstillende Wirkung basiert auf einer Kombination von Inhaltsstoffen:

- **Biogene Amine** (Cholin, Acetylcholin, Tyramin, Histamin): verengen die Blutgefäße
- **Flavonoide** (Diosmin, Rutin, Quercetin): stärken die Kapillarwände
- **Gerbstoffe und Saponine**: ziehen Wundränder zusammen
- **Peptide mit Oxytocin-ähnlicher Wirkung**: kontrahieren glatte Muskulatur



Im Feld – das Wiesenpflaster

Wenn du dich beim Bushcraften verletzt:

1. Pflücke einige oberirdische Pflanzenteile (Schötchen, Blätter, Blüten)
2. Zerkaue sie im Mund oder zerquetsche sie zwischen zwei sauberen Steinen
3. Drücke den Pflanzenbrei direkt auf die blutende Wunde
4. Halte 5–10 Minuten Druck

Die Blutung kommt erstaunlich schnell zum Stillstand. Das ist nichts Esoterisches – das ist Pflanzenmedizin, die seit Jahrtausenden funktioniert.

Mehr zur Wildnis-Erstversorgung in meinem Artikel über das Bushcraft-Erste-Hilfe-Set.

Bei Nasenbluten

Klassisches Volksheilmittel:

- Ein zerriebenes, leicht feuchtes Blatt vorsichtig ins betroffene Nasenloch schieben
- Oder einen starken Tee aufkochen, abkühlen lassen, ein Wattepad damit tränken

Als Tee bei starken Menstruationsblutungen

1–2 TL getrocknetes Kraut mit 200 ml heißem (nicht kochendem!) Wasser übergießen, 5–15 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich.

Tipp: Bereits 3–5 Tage vor erwartetem Zyklusbeginn anfangen zu trinken, dann ist die Wirkung am stärksten.

WARNUNG: Niemals in der Schwangerschaft

?? Das Hirtentäschel wirkt **wehenfördernd** und **uteruskontrahierend**. Es kann in der Schwangerschaft zu vorzeitigen Wehen oder sogar zu einer Fehlgeburt führen.

Absolute Regel: Während der Schwangerschaft kein Hirtentäschel – weder als Tee noch im Salat, weder als Würze noch als Tinktur.

Erlaubt ist die Anwendung erst während der aktiven Geburt (zur Wehenunterstützung, unter Hebammen-Anleitung) und nach der Geburt (zur Rückbildung der Gebärmutter und zur Regulierung des Wochenflusses).

Auch Menschen, die **Blutverdünner** nehmen, sollten vorher mit ihrem Arzt sprechen.

Eine kurze Reise durch die Geschichte

Die Geschichte des Hirtentäschels ist faszinierend.

?? In der Antike schwärmten Hippokrates und Dioskurides bereits davon – Hippokrates nannte es "das wichtigste Uterusmittel" seiner Zeit.

?? Hildegard von Bingen verschrieb es im Mittelalter bei übermäßigen Blutungen und benutzte es in Heilweinen für Halsentzündungen.

?? Die Vergessenheit: Mit der modernen Pharmazie geriet das Kraut in Vergessenheit und galt nur noch als "Pflanzenheilmittel für arme Leute".

?? Die dramatische Renaissance: Im **Ersten Weltkrieg** brachen die Handelswege für blutstillende Medikamente zusammen. Die Feldärzte besannen sich auf alte Schriften – und entdeckten das Hirtentäschel wieder. Es rettete unzählige Leben.

Diese Renaissance führte zur wissenschaftlichen Anerkennung, die wir heute haben.

In **China** wird es als Jìcài (??) seit der Zhou-Dynastie als Gemüse angebaut. In **Korea** ist es als Naengi (??) eine zentrale Zutat traditioneller Suppen und Beilagen. Auch die **indigenen Nordamerikaner** rösteten die Samen und machten Mehl daraus.

Die spirituelle Dimension – Paracelsus und die Signaturenlehre

Wenn du tiefer in die Wildnispädagogik eintauchst, kommst du vielleicht irgendwann zur **Signaturenlehre** des Paracelsus. Das ist die alte Vorstellung, dass die Form, die Farbe und das Wuchsverhalten einer Pflanze ihre Heilwirkung offenbart.

Das Hirtentäschel hat eine besondere Signatur, die mich seit Jahren fasziniert:

Die kleinen Schötchen sind **Pfeile, die nach innen zeigen –** nicht nach außen, wie bei den meisten Pflanzen, sondern direkt auf die Zentralachse.

Diese Geometrie ist im Pflanzenreich eine echte Seltenheit. Symbolisch übersetzt: Das Hirtentäschel hilft,

die Lebenskraft zurück nach innen zu holen. Etwas Auslaufendes zurückzuhalten.

?? Im physischen Sinn: das Blut.

?? Im seelischen Sinn: die eigene Energie, die wir oft an zu viele Dinge und Menschen verlieren.

Wer es "esoterisch" mag, kann das so betrachten. Wer es lieber nüchtern hält, kann es als schöne Metapher verstehen. Für mich ist die Signaturenlehre vor allem eines: eine Einladung, Pflanzen wirklich genau anzuschauen – statt sie nur zu konsumieren.

Das Hirtentäschel ist eine der bemerkenswertesten Pflanzen, die uns Menschen begleiten

Es wächst überall.
Es ist sicher zu bestimmen.
Es ernährt uns.
Es heilt uns.

Es hat Geschichten und Geheimnisse, die uns staunen lassen – von der Pfeilform der Schötchen bis zur tödlichen Schleimfalle für Bodenwürmer.

Und trotzdem laufen die meisten Menschen täglich an ihr vorbei, ohne es zu sehen.

Mein Vorschlag: Geh heute Nachmittag mal mit anderen Augen vor die Tür. Schau in die Pflasterritzen, an Wegränder, in Vorgärten. Suche eine schlanke Pflanze mit den kleinen, herzförmigen Taschen am Stängel.

Wenn du sie gefunden hast – hocke dich kurz hin. Schau sie an. Frag dich, was sie alles kann.

Und dann pflücke vielleicht ein paar Blätter, kaue sie und schmecke diese feine pfeffrige Schärfe. Vielleicht ist das dann dein Einstieg in eine ganz neue Beziehung zu den Pflanzen, die uns umgeben.

Denn am Ende ist das die wichtigste Lektion, die das Hirtentäschel uns lehrt: **Was wir heutzutage für wertlos halten, ist oft das Wertvollste.**

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