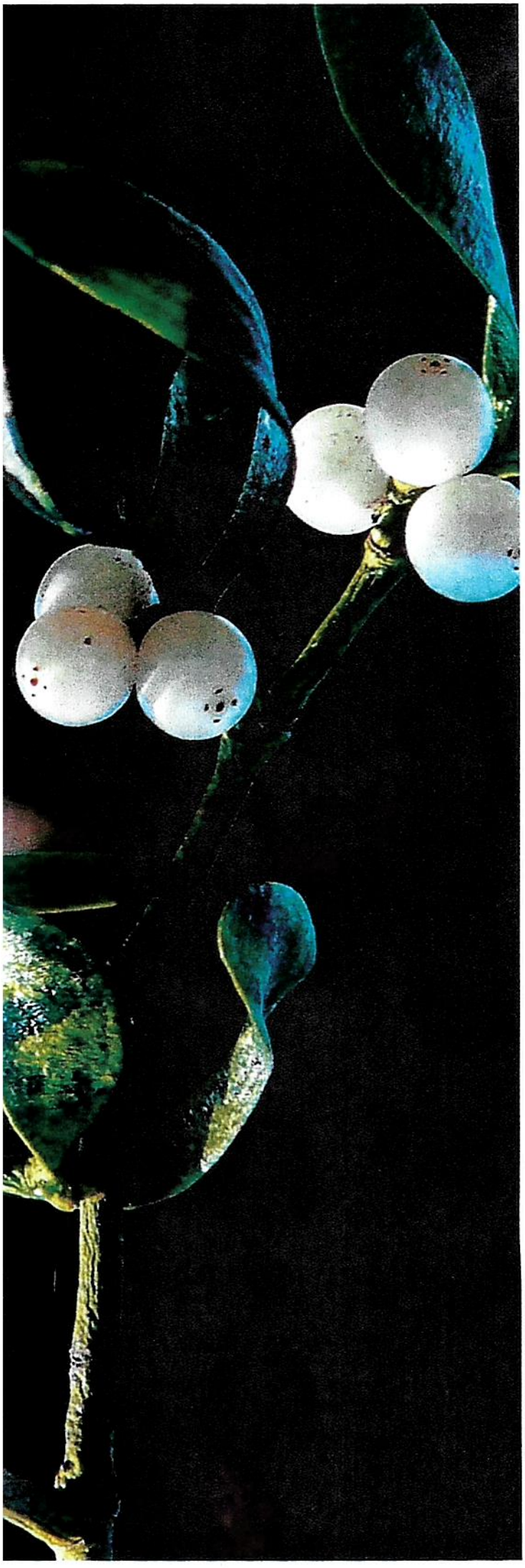
ZAUBERPFLANZE ODER SCHMAROTZERIN?



Kaum eine Pflanze vereint so viele Gegensätze wie die Mistel. Schwebend zwischen Himmel und Erde, fest verankert im Geäst ihres Wirts, lebt sie von ihm und doch für sich. Seit Jahrtausenden ranken sich Mythen, Bräuche und Heilversprechen um das Gewächs mit den lederartigen Blättern und den perlenweissen Beeren. Für die einen ist sie ein Sinnbild der Lebenskraft im Winter, für andere eine Schmarotzerin, die ihren Baum schwächt. Sie hat Druiden und Dichter inspiriert, findet Platz in der modernen Heilkunde und hängt noch heute als Symbol für Liebe und Glück in weihnachtlich geschmückten Häusern. Als geheimnisvolle Zauberpflanze und stille Schmarotzerin vereint die Mistel Wissen aus Naturkunde, Kultur und Medizin in sich.



Die Mistel (Viscum album) ist eine immergrüne halbparasitäre Pflanze. Sie betreibt zwar selbstständig Photosynthese und kann so Zucker und Energie produzieren, ist aber für Wasser und darin gelöste Nährsalze auf ihren Wirt angewiesen. Über spezielle Saugwurzeln, sogenannte Haustorien, dringt sie in das Holzgewebe des Wirtsbaums ein und entzieht ihm diese lebenswichtigen Stoffe. Auffällig ist ihr kugelförmiger Wuchs, der sich besonders im laubfreien Win-

«Weltweit gibt es über 1500 Mistelarten.»

ter klar vom Astwerk abzeichnet. Die Blätter sind ledrig und gelbgrün. Die kleinen, unscheinbaren Blüten erscheinen im Frühjahr, gefolgt von den charakteristischen weissen klebrigen Beeren im Herbst und Winter.

VORKOMMEN

In Mitteleuropa ist vor allem die Weisse Mistel (Viscum album) verbreitet, die wiederum in drei Unterarten vorkommt:

- **Viscum album subsp. album** (Laubholzmistel) – bevorzugt Laubbäume (z.B. Apfel, Pappel, Linde)
- **Viscum album subsp. abietis** (Tannenmistel) – wächst ausschliesslich auf Tannen
- **Viscum album subsp. austriacum** (Föhrenmisteln) – spezialisiert auf Föhren

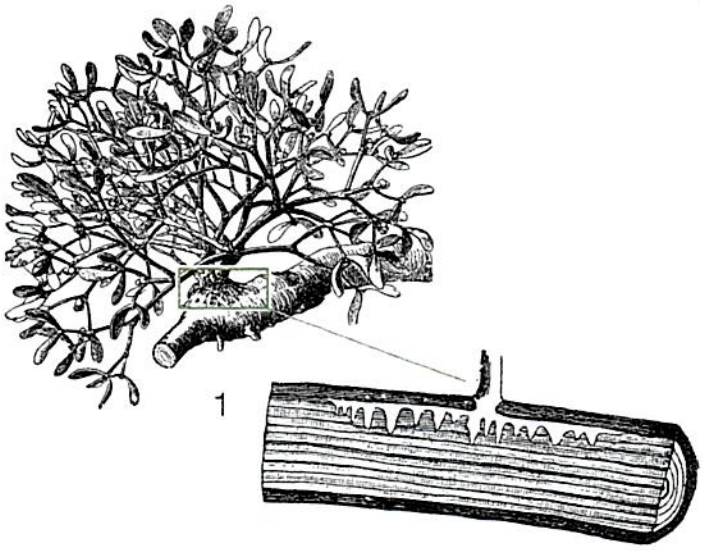
Weltweit gibt es über 1'500 Mistelarten, die





1 Die Mistel ist halbparasitär; sie betreibt Photosynthese, entwickelt aber auch Saugwurzeln (Haustorien), mit denen sie ins Holz des Wirtsbaums vordringt, um diesem Wasser und Nährstoffe zu entziehen.

2 Es dauert einige Jahre, bis die Mistel zu einem stattlichen, kugelförmigen Busch gewachsen ist.



meisten davon in tropischen und subtropischen Regionen. Dort wachsen sie vor allem in immergrünen Regenwäldern oder Trockenwäldern und nutzen eine Vielzahl unterschiedlicher Wirtsbäume. Viele tropische Misteln sind auffällig gefärbt, tragen leuchtend rote oder orangefarbene Beeren und haben spezialisierte Beziehungen zu Vögeln oder Insekten, die ihre Verbreitung sichern. Ihre grosse Artenvielfalt und Anpassungsfähigkeit machen sie zu einem faszinierenden Beispiel für die Wechselwirkungen zwischen Pflanzen und ihrer Umwelt.

Misteln siedeln sich vor allem auf älteren Bäumen an, deren Rinde und Aststruktur günstige Eintrittspunkte für ihre Samen bieten. Beson-

LEBENSZYKLUS DER MISTEL









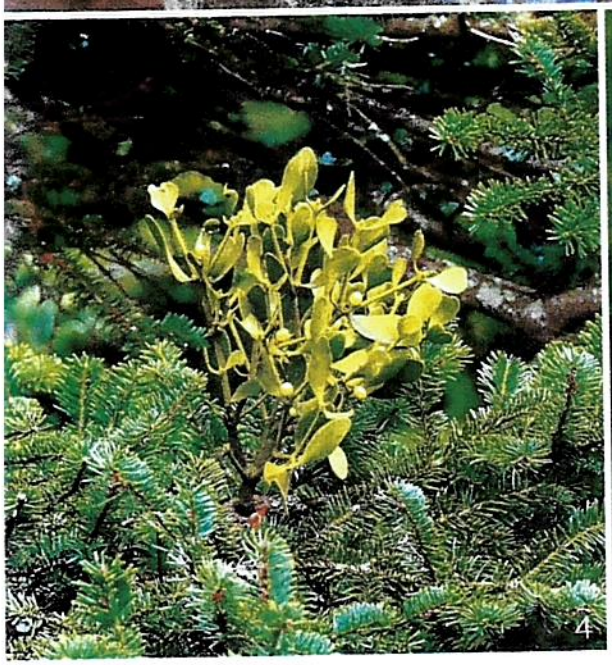
1 Misteln blühen unscheinbar im Frühjahr (Februar–April). Die Blüten werden von Insekten bestäubt.

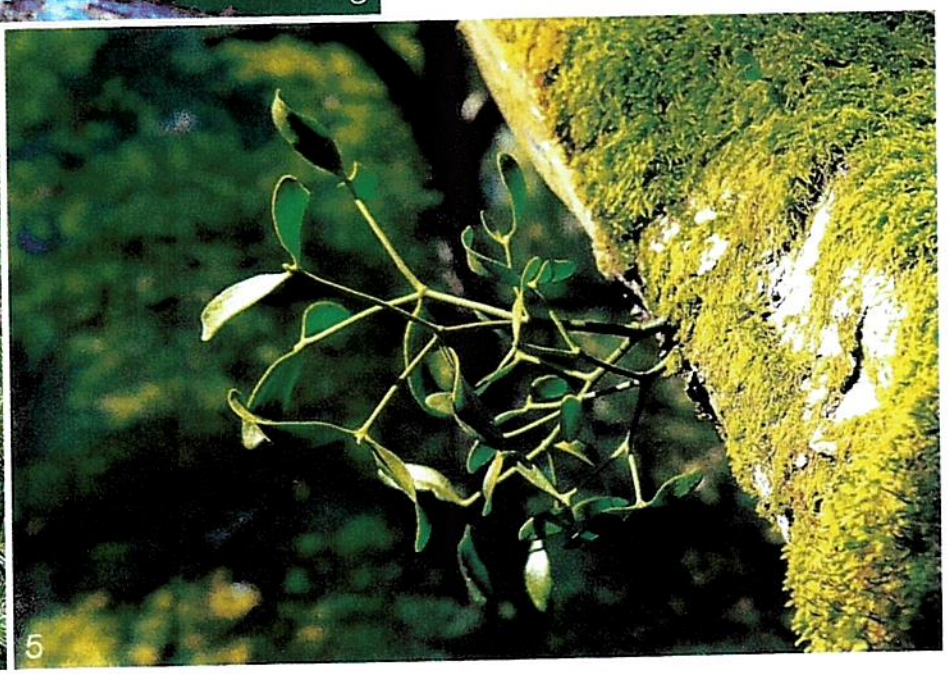
2 Ab dem Herbst reifen daraus die typischen weissen Beeren, die vor allem im Winter sichtbar sind und von Vögeln verbreitet werden. Das Fruchtfleisch enthält ein klebriges Sekret (Viscin), das den Samen am Ast des Wirts fixiert.

3 Die Samen keimen unmittelbar nachdem der Vogel die Beere an einem Ast abgestreift oder wieder ausgeschieden hat – also noch im Winter oder zeitigen Frühjahr.

4 Die Keimlinge entwickeln sich nur sehr langsam: Erst nach ein bis zwei Jahren erscheinen die ersten Blättchen.







ders anfällig sind Bäume in offenen Landschaften, an Waldrändern oder in Streuobstwiesen.

BELASTUNG

Wie viele Misteln verträgt ein Baum? Die Belastung hängt von Baumart, Vitalität und Standortbedingungen ab. Ein gesunder grosser Baum kann einzelne Misteln problemlos verkraften. Mehrere starke Mistelbüsche können jedoch den Wasserhaushalt und die Nährstoffversorgung erheblich beeinträchtigen. Bei starkem Befall (z.B. mehr als ein Dutzend grosse Büsche) drohen Kronenausdünnung, Vitalitätsverlust und vorzeitiges Absterben von Ästen.

HABITAT FÜR INSEKTEN

Einige Insektenarten sind vollständig auf die Mistel angewiesen und leben in enger ökologischer Abhängigkeit von ihr. Dazu zählen der Mistelrüssler, dessen Larven und erwachsene Käfer sich von Mistelgewebe ernähren, sowie der Mistel-Seidenspinner, dessen Raupen ausschliesslich Mistelblätter fressen. Bestimmte Gallmücken und Bohrfliegen wie die seltene Mistelbohrfliege entwickeln sich direkt in Mistelbeeren. Diese spezialisierten Insekten sind wertvolle Indikatoren für naturnahe Lebensräume mit reichlich Mistelvorkommen. Werden Misteln entfernt, verschwinden oft auch diese Arten. Ihr Schutz ist daher eng mit dem Erhalt strukturreicher Landschaften verbunden.

FUTTERQUELLE FÜR VÖGEL

Auch für bestimmte Vogelarten sind Misteln von grosser Bedeutung. Die Misteldrossel trägt ihren Namen, weil sie die Beeren nicht nur

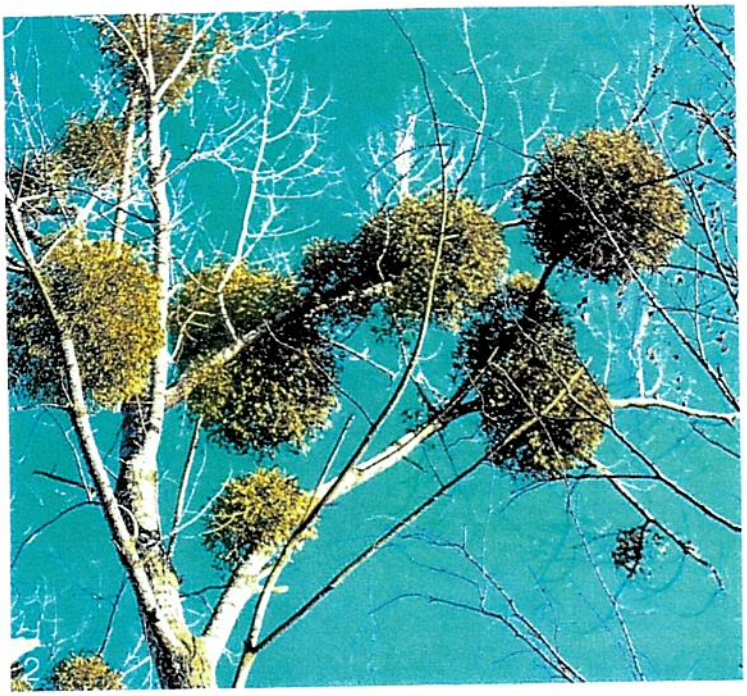
3 Junge Mistelpflanze auf einem Laubbaum.

4 Viscum album subsp. abietis, die Tannenholzmistel

5 Misteln wachsen bevorzugt auf älteren Bäumen, die bereits geschwächt sind.







1 In der kälteren Jahreszeit sind Misteln eine willkommene Futterquelle für Vögel.

2 Misteln bieten im Winter auch Rückzugsorte für Kleintiere und Vögel.

3 Hier haben sich die Misteln schon sehr stark ausgebreitet.

frisst, sondern deren Samen gezielt verbreitet. Auch Seidenschwänze, Amseln und Stare nutzen Misteln als Futterquelle. Die klebrigen Samen haften am Schnabel und werden beim Reinigen an Ästen abgestreift – so beginnt der nächste Lebenszyklus der Pflanze.

MISTELN IN DER HEILKUNDE

Die Mistel wird seit Jahrhunderten sowohl wegen ihrer besonderen Eigenschaften als auch ihrer symbolischen Bedeutung geschätzt. Schon die Kelten betrachteten sie als magische Pflanze, und noch heute findet sie in der Phytotherapie und der Komplementärmedizin Verwendung.

Ihre Inhaltsstoffe, darunter Lektine, Viscotoxine, Flavonoide und Polysaccharide, werden wissenschaftlich untersucht, beispielsweise im Hinblick auf die Unterstützung der Immunabwehr, Kreislauffunktionen oder entzündliche Prozesse. Da die Mistel in roher Form giftig ist, wird sie ausschliesslich in fachgerecht aufbereiteten Arzneimitteln verwendet.

KEIN KOMMERZIELLER ANBAU

Tatsächlich werden Misteln nicht kommerziell vermehrt, da ihre Vermehrung biologisch anspruchsvoll und sehr zeitintensiv ist. Die Samen müssen von Vögeln auf einem geeigneten Wirtsbaum abgelegt werden, haften dort fest und keimen direkt auf der Rinde. Bis sich daraus eine blühfähige Pflanze entwickelt, vergehen meist vier bis fünf Jahre. Zudem sind Misteln wirtsspezifisch: Eine Mistel, die auf einem

Wyss GartenAkademie

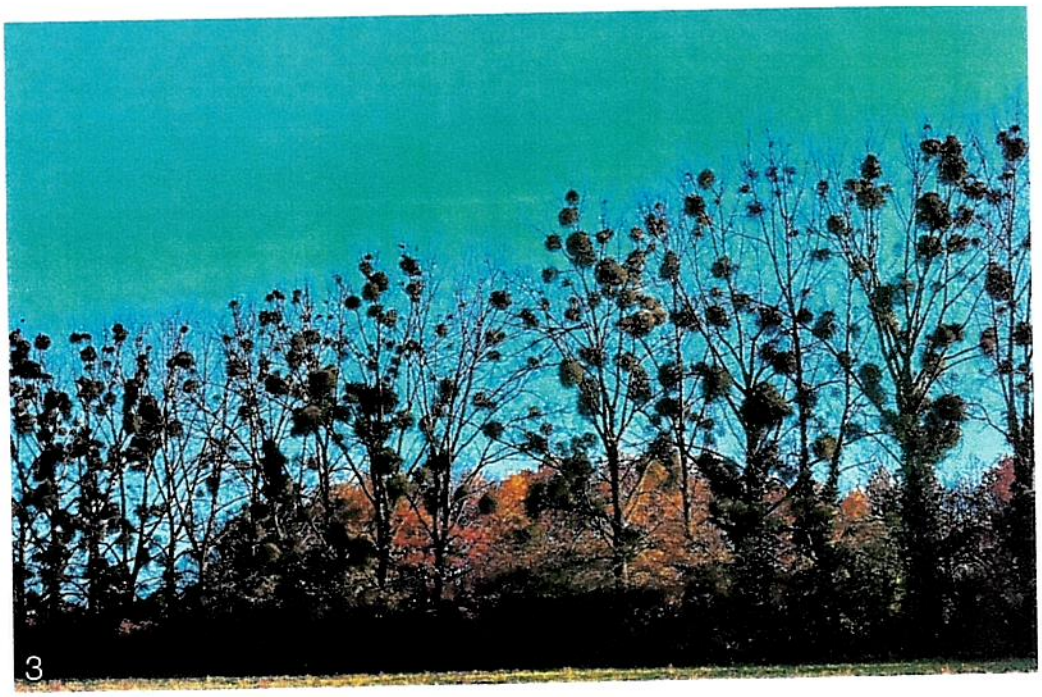
Die Mistel – symbolstarker Halbparasit als regulierende Heilpflanze

Die Mistel (Viscum album) zählt zu den faszinierendsten Pflanzen Europas. Seit Jahrtausenden gilt sie in unterschiedlichen Kulturen als besondere Pflanze – verehrt von den Druiden, beschrieben in alten Überlieferungen der Volksmedizin und geschätzt in der modernen Naturheilkunde. Ihre einzigartige Lebensweise und symbolische Bedeutung machen sie zu einer aussergewöhnlichen Begleiterin durch das Jahr. In diesem Kurs mit Tamara Oberli, Naturheilpraktikerin und Drogistin, widmen Sie sich umfassend der Mistel als Heilpflanze. Sie entdecken ihre mythologischen Ursprünge und erfahren Wissenswertes zu ihren traditionellen Anwendungen und Inhaltsstoffen. Dabei lernen Sie auch unterschiedliche Möglichkeiten der Zubereitung kennen und stellen eine selbstgemachte Misteltinktur her.

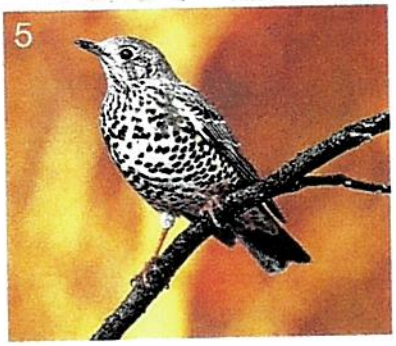


Kosten: Fr. 105.–, inkl. Tinktur und Dokumentation. Mind. 8, max. 15 Personen.
Anmeldung: www.gartenakademie.wyssgarten.ch oder Telefon 032 686 69 23 oder gartenakademie@wyssgarten.ch

Nr.	Datum	GartenHaus	Zeit
26-001	Donnerstag, 5. Februar	Ostermundigen	09.00 – 12.00 Uhr
26-002	Donnerstag, 5. Februar	Zuchwil	14.30 – 17.30 Uhr



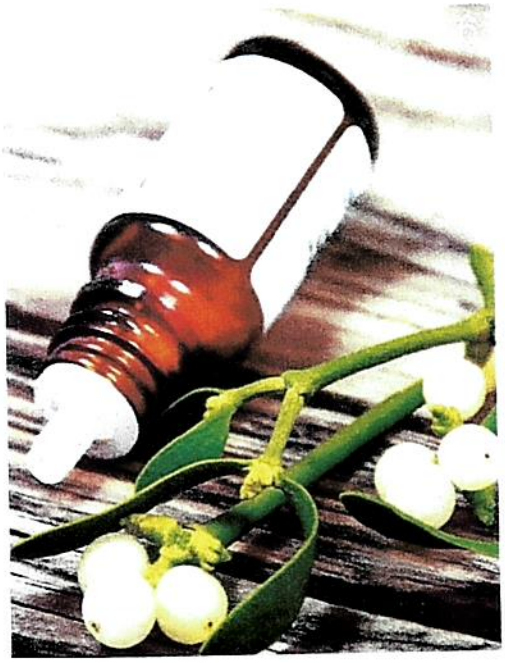


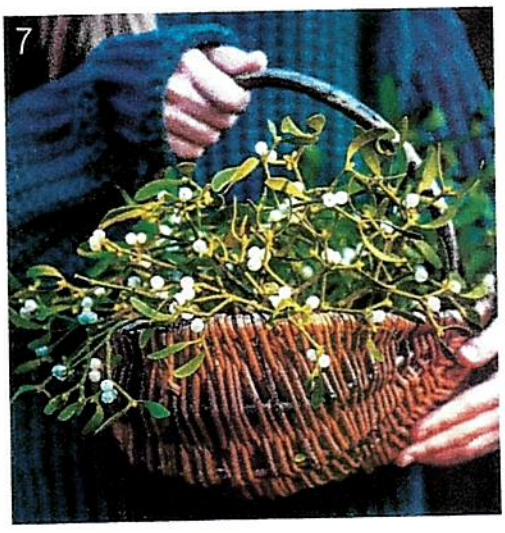


Apfelbaum wächst, lässt sich nicht einfach auf eine Tanne übertragen. Diese besondere Lebensweise macht eine systematische Zucht für wirtschaftliche Zwecke kaum praktikabel.
Daher stammen Misteln für medizinische oder dekorative Nutzung aus kontrollierter Wildsammlung. Für die Herstellung von Mistelpräparaten werden die Pflanzen sorgfältig von Hand geerntet – meist in ökologisch bewirtschafteten Gebieten in der Schweiz, in Deutschland oder Osteuropa. Dabei wird nicht nur auf die Pflanzenqualität, sondern auch auf den Wirt geachtet, da sich die Inhaltsstoffe je nach Baumart unterscheiden können.
Auch Misteln, die in der Adventszeit als natürliche Dekoration beliebt sind, stammen überwiegend aus der freien Natur. Besonders in Regionen mit alten Obstbäumen oder entlang von Waldrändern werden sie im Spätherbst von spezialisierten Sammlern geerntet und regional oder europaweit vermarktet.

UMGANG MIT DER NATUR

Die Mistel ist also nicht nur eine Pflanze mit Geschichte, sondern auch ein faszinierendes Beispiel dafür, wie eng Natur, Nutzung und Nachhaltigkeit miteinander verwoben sind. Ihr langsames Wachstum und ihre besondere Lebensweise mahnen uns zu einem respektvollen Umgang mit der Natur. Gleichzeitig zeigt sie, dass selbst unscheinbare oder oft missverstandene Pflanzen einen wichtigen Platz im ökologischen Gleichgewicht einnehmen. Als Lebensraum und Nahrungsquelle für Vögel wie die Misteldrossel trägt sie zur Artenvielfalt bei – und erinnert uns daran, dass jedes Glied im Kreislauf des Lebens seine eigene, oft überraschende Bedeutung hat.





4 In der Schweiz ist der in Nordeuropa verbreitete Seidenschwanz nur gelegentlicher Wintergast. Seine bevorzugte Nahrung im Winter sind die Beeren der Mistel.

5 Die bei uns heimische Misteldrossel trägt zur Verbreitung der Mistel bei. Im Winter verteidigt sie ihren Baum mit beerentragenden Misteln vehement.

6 Die Mistel als Heilpflanze: Sie findet vor allem in der Phytotherapie und Komplementärmedizin Anwendung.

7 Mistelzweige zu Dekorationszwecken stammen aus kontrollierter Wildsammlung.





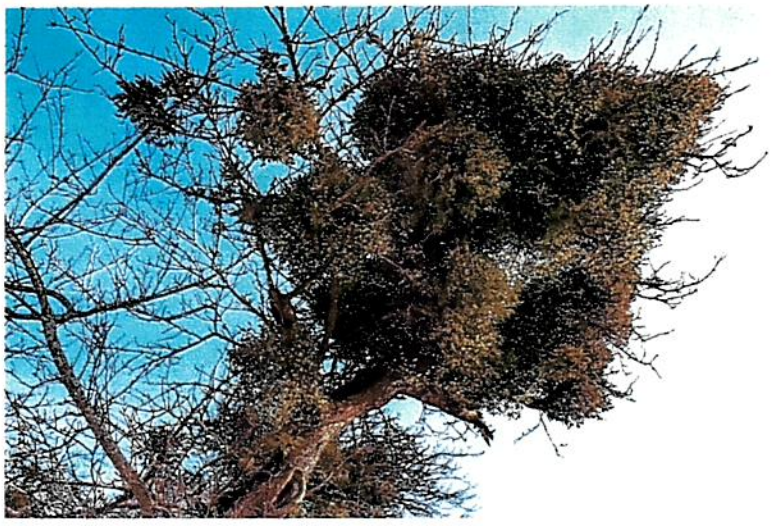
1 Zweige mit Mistelbeeren eignen sich gut für Adventskränze oder Gestecke.

PFLANZE MIT SYMBOLKRAFT

Neben ihrer medizinischen Bedeutung hat die Mistel auch einen festen Platz in der Weihnachtszeit. Als immergrüner Blickfang und Symbol für Glück, Liebe und Versöhnung schmückt sie seit dem 18. Jahrhundert festliche Räume – besonders in Form des bekannten «Kuss unter der Mistel»-Brauches, der ursprünglich aus England stammt. Aus der Sitte in England entwickelte sich die romantische Gewohnheit: Wer unter einem Mistelzweig steht, darf geküsst werden – und dieser Kuss soll Glück in der Liebe bringen. Bis heute wird dieser Brauch vor allem zur Weihnachtszeit gepflegt und verleiht Festen und Feiern einen verspielten, romantischen Moment.

In älteren Traditionen galt sie zudem als mächtiger Schutzbringer, der Haus und Hof vor Krankheit, Unheil und bösen Geistern bewahren sollte. Ihre grünen Blätter verkörpern Lebenskraft, die weissen Beeren Reinheit und Fruchtbarkeit – Eigenschaften, die sie zu einem Sinnbild des ewigen Lebens machten.
Auch heute ist die Mistel ein beliebtes Dekorationselement: Sie findet sich in Kränzen, Gestecken oder als hängender Zweig, oft kombiniert mit Tannengrün, roten Bändern oder goldfarbenen Akzenten. Neben ihrer optischen Wirkung schwingt in jedem Zweig ein Hauch von Geschichte und Mystik mit, der die winterliche Feststimmung auf besondere Weise bereichert.

DIE MISTEL: GEFAHR ODER WERTVOLLER NUTZEN?

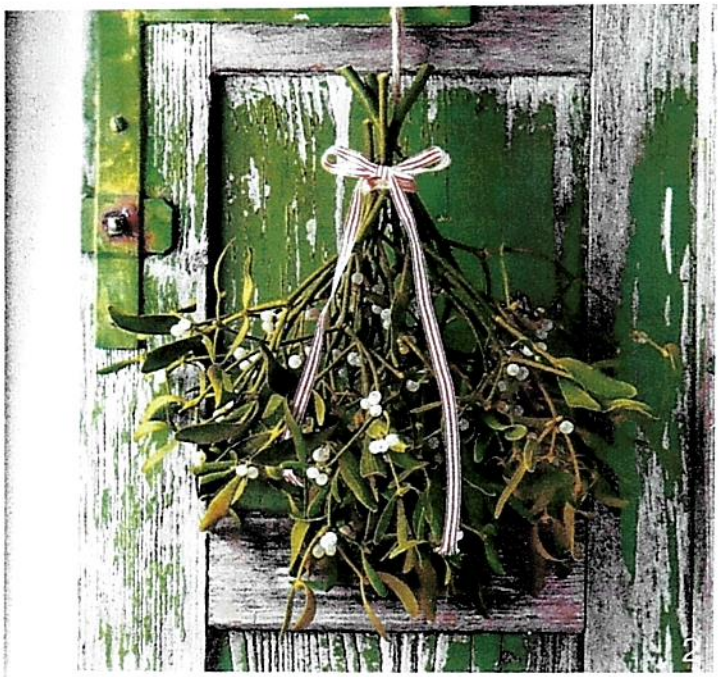


Positive Aspekte

Misteln spielen eine wichtige Rolle im ökologischen Gleichgewicht, da sie im Winter eine wertvolle Nahrungsquelle für viele Vogelarten wie Misteldrossel oder Seidenschwanz bieten. Sie bietet Struktur und Deckung für Tiere und schafft Lebensräume für spezialisierte Insekten, die wiederum Futter für andere Tiere sind.

Herausforderungen

Ein starker Befall kann besonders bei alten oder geschwächten Bäumen zum Absterben von Kronenteilen führen. Ihre Verbreitung lässt sich nur schwer kontrollieren, da selbst kleinste Reste im Holz wieder austreiben. Im Obstbau kann die Mistel zudem zu wirtschaftlichen Einbussen durch geringere Erträge führen.





3

2 Mistelsträusse ergeben eine stilvolle Dekoration und sind einfach und schnell selbst gemacht.

3 Die Mistel inspiriert auch Christbaumkugelhersteller.

4 Seit jeher umweht die Mistel ein Hauch von Mystik und Magie. Sie wächst bevorzugt auf Bäumen in offenen Landschaften.

MAGIE DER MISTEL

Seit jeher umweht die Mistel ein Hauch von Magie. In mondhellen Nächten, so erzählt man sich, kletterten die keltischen Druiden hoch in die Eichen, um mit goldenen Sicheln ihre Zweige zu schneiden. Aus diesen, so glaubten sie, liessen sich Tränke brauen, die heilen, schützen – vielleicht sogar zaubern konnten. Diese Bilder kennen wir heute vor allem aus den Asterix-Comics, doch sie beruhen auf uralten Erzählungen, die tief in der europäischen Mythologie verwurzelt sind.

Auch die Germanen schrieben der Mistel eine besondere Bedeutung zu: Zur Wintersonnenwende schnitten sie die Zweige als Glücksbringer. In der nordischen Götterwelt aber nimmt das eigentümlich schwebende Gewächs eine dunklere Rolle ein – als Auslöser für das tragische Ende des lichten Göttersohns Baldur. In der Sage wurde die Mistel zur verhängnisvollen Waffe: Aus ihrem Holz schnitzte der listige Loki einen Pfeil, der den unverwundbaren Baldur tötete – weil seine Mutter ausgerechnet diese Pflanze vom Schwur des Schutzes ausgenommen hatte. So wurde die Mistel, scheinbar sanft und schwebend, zur Pflanze des Schicksals. Eine, die zwischen den Welten steht – heilend und gefährlich, Glück bringend und unheilvoll zugleich.

