

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 3: Detox-Kuren

**Artikel:** Düfte der Natur  
**Autor:** Joss, Sabine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554230>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Düfte der Natur

Draussen riecht es manchmal nach speziellen, zum Teil auch unerwarteten Duftkompositionen. Süsslich, würzig, nach Kräutern, Pilzen oder Harz, nach Pferdeschweiss, Aas, Stinksocken oder Schokolade – die Natur hält die überraschendsten Düfte für uns bereit. Sabine Joss



Mit unseren Nasen erfassen wir vom breiten Spektrum der Düfte nur einen kleinen Teil. Unser Geruchssinn ist im Vergleich zu dem der Tiere viel weniger gut entwickelt. Verwesende Pilze oder Tiere können wir zwar oft schon von Weitem riechen; doch beispielsweise Duftmarken, mit denen Tiere ihr Revier verteidigen oder paarungswillige Partner anlocken und mögliche Revierkämpfe verhindern, riechen wir oft nur in einem Umkreis von wenigen Metern, wenn überhaupt.

Im Gegensatz zu Hunden sind Wanderungen für

uns Menschen deshalb vor allem optische und nicht olfaktorische Erlebnisse. Wir erinnern uns eher an schöne Weitblicke, farbige Blütenwiesen oder bunte Herbstwälder und weniger an interessante Gerüche. Kommen wir ihnen doch einmal auf die Spur!

## Verlockend und abschreckend

Mit ihren Düften locken Pflanzen Insekten zur Bestäubung an. Mit der Bestäubung wird die Befruchtung ermöglicht und damit die Vermehrung und Erhaltung einer Art. Nicht nur Bienen und Hummeln leisten die

Bestäubungsarbeit, sondern auch Schwebfliegen, Schmetterlinge oder Fliegen. So müssen Pflanzen also jedem Tierchen sein Pläsierchen bieten und entsprechende Düfte produzieren.

Bei den meisten Duftstoffen handelt es sich um ätherische Öle, also leicht flüchtige Substanzen, die sich rasch in der Luft ausbreiten und die für uns mehr oder weniger angenehm aromatisch riechen. An sonnigen Tagen entwickelt sich ihr Duft besonders intensiv. Menschen sind sich meist einig, welche Düfte unangenehm sind. Doch was für uns abschreckend riecht, ist für Insekten äusserst attraktiv. Zum Beispiel Blütendüfte nach Aas, nach faulendem Fleisch, nach Kot: für Fliegen eine Delikatesse.

## Schade um die vielen schönen Dinge, die ungerochen bleiben. Karl Foerster

Pflanzen sondern aber auch für Tiere und Insekten unangenehme Düfte ab, um Schädlingsbefall zu verhindern, als Frassschutz sowie als Warnung vor ihrer Giftigkeit. Diese Düfte bemerken wir allerdings oft nur, wenn wir die Pflanzen berühren. Auch Insekten, insbesondere Wanzen, produzieren penetrant stinkende Sekrete zur Abwehr von Feinden.

### Einmal genau hinriechen

Unterwegs findet man die unerwartetsten Düfte! Es lohnt sich, einmal in die Knie zu gehen und an Blüten zu schnupfern. Viele Gewächse verströmen ihren Duft tagsüber, wenn die meisten Insekten herumfliegen. Pflanzen wie etwa die Nachtkerze hingegen duften erst in den Abend- und Nachtstunden, wenn die Nachtfalter aktiv sind, von denen sie bestäubt werden.

### Vanille und Schokolade

Hier riecht es doch nach Plätzchen! Die Wohlriechende Handwurz (auch Händelwurz, *Gymnadenia odoratissima*) und die Langspornige Handwurz (*G. conopsea*) duften nach Vanille.

Man erkennt die geschützten Orchideen – sie blühen im Mai und Juni – an den hellrosa bis violettrotten Blüten mit langem, dünnem Sporn. Die Blüten der Wohlriechenden Handwurz können auch fast weiss sein; die Langspornige Handwurz hat, wie der Name sagt, den längeren Sporn. Der Nektar darin ist mit



Schwarzes Kohlröschen

blossen Auge sichtbar und nur für langrüsslige Schmetterlinge wie Nachtfalter erreichbar. Die Blüte duftet noch stärker in der Nacht.

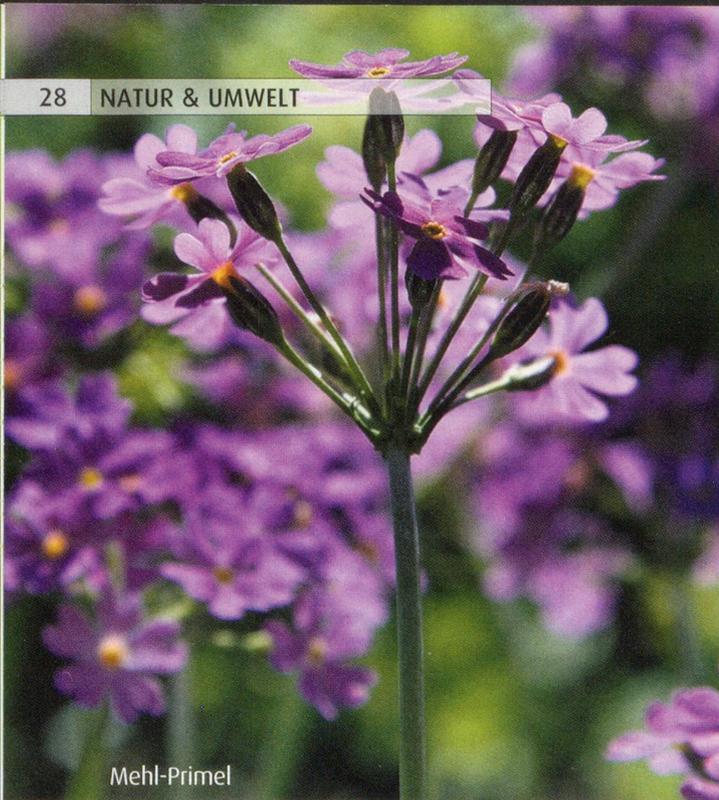
Auch das Schwarze Kohlröschen oder Schwarze Männertreu (*Nigritella nigra*, Bild oben) ist eine geschützte Orchidee. Auffallend ist ihr intensiver Duft nach Vanille und Schokolade. Weidevieh meidet die Pflanze; wird sie aber versehentlich doch einmal gefressen, können Milch, Butter und Käse einen leichten Vanillegeschmack bekommen, so «durchschlagend» ist der Geruch. Die rotbraunen Blüten erscheinen im Juli und August auf Wiesen und Weiden zwischen 1300 und 2800 Metern.

### Fruchtig fein

An Pfirsiche erinnert das Bukett der Buchsblättrigen Kreuzblume (*Polygala chamaebuxus*, Bild unten).



Buchsblättrige Kreuzblume



Mehl-Primel



Roter Holunder

Von manchen wird es aber auch als «kokosartig» beschrieben. Der winzige Zwergstrauch mit verholzten Trieben, die auch Jahrringe bilden, und ledrigen Blättern wächst in lichten Wäldern und Gebüsch bis zur Baumgrenze hinauf. Die auffallend hübschen Blüten mit ihren Fähnchen sind zuerst gelb und weiss, später rötlich bis violett. Man sieht sie von März bis Juni.

### Primel oder Pony?

Die Mehl-Primel (*Primula farinosa*, Bild oben links) wächst auf feuchten, kalkhaltigen Böden bis auf 2800 Meter hinauf. Blattunterseite und Stängel sind mehlig bestäubt, die hübschen Blüten rosarot mit gelbem Schlund. Ihr Duft aber ist alles andere als süß: Er erinnert an Pferdeschweiss.

Mehl-Primeln blühen von Mai bis Juli und wachsen als einzige Primelart in den Alpen, der Arktis und der Antarktis.

### Frühwarnsystem

In Wäldern, Hecken, auf Schuttplätzen oder Weiden, vor Scheunen und Alphütten oder entlang von Wegen wächst Holunder. Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) hat weissliche Blüten und schwarze Beeren, der Rote Holunder (*Sambucus racemosa*, Bild oben rechts) gelblich-grüne Blüten und rote Beeren. Die hübschen Blüten duften fruchtig-süß, der Geruch des Laubes jedoch wird als eigenartig, herb, unangenehm und sogar widerlich beschrieben.

Beide Holunder-Arten enthalten in ihren Blättern und in den unreifen Beeren Giftstoffe (das cyanogene Glykosid Sambunigrin). Der unangenehme Geruch, den wir nur beim Berühren der Pflanze wahrnehmen, warnt mögliche Fressfeinde vor dem Gift. Gleichzeitig wird auch verhindert, dass die Beeren vorzeitig von Vögeln gefressen werden, bevor der Samenkern darin reif ist.

Zur Reifezeit werden Holunderbeeren gerne von Drossel- und anderen Vogelarten gefressen. Indem sie später die unverdaulichen Samenkern wieder ausscheiden, tragen sie zur Verbreitung des Holunders bei. Wir Menschen sollten allerdings auch die reifen Beeren der beiden Holunder-Arten wegen ihrem giftigen Kern nie roh essen.

### Etwas für Wanderfreunde

Auf Bergwanderungen riecht es manchmal plötzlich nach ungewaschenen, stinkenden Socken. In Anbetracht der Umstände wäre dies eigentlich gar nichts



Bach-Steinbrech

Erstaunliches. Doch nach einer Weile merkt man, dass die Begleiter ganz ungerecht verdächtigt wurden: Der säuerliche Geruch stammt nicht von ihnen, sondern von kleinen, dem Boden entlang kriechenden Zwergweidenarten oder von anderen Alpenpflanzen, wie etwa dem Bach-Steinbrech (*Saxifraga aizoides*, Bild S.28 unten). Zwergweiden und Bach-Steinbrech enthalten bestimmte Säuren und andere Inhaltsstoffe, die beim Welken der Pflanze aus den Zellen austreten und zu stinken beginnen.

### Hier riecht's doch nach ...

Wenn Pilzsporen reif sind und sich die Pilzkörper zersetzen, duften sie nicht mehr aromatisch nach Pilz, sondern unappetitlich nach Verwesung. Pilze enthalten viel Eiweiss und andere Inhaltsstoffe, die bei der Zersetzung abgebaut und umgewandelt werden. Dann kann sich im Wald schon ein sehr seltsamer Geruch nach Aas ausbreiten.

Ein «Könner» in dieser Beziehung ist die Gemeine Stinkmorchel (*Phallus impudicus*). Im Anfangsstadium ist sie als «Hexenei», eine kugelige bis eiförmige Knolle, mehr oder weniger im Boden verborgen und sogar essbar. Ausgewachsen jedoch vergreift sich niemand mehr an der Stinkmorchel: Sie verbreitet einen so widerlichen Geruch nach faulem Fleisch, dass sie im Volksmund auch als «Leichenfinger» bezeichnet wird. Nur Fliegen finden dieses Aroma unwiderstehlich und strömen in Scharen herbei.

### Rühr mich nicht an

In Europa gibt es etwa 1000 Wanzenarten (im Bild rechts oben die Streifenwanze *Graphosoma lineatum*). Viele dieser Insekten sind Pflanzensaftsauger und kommen in Gärten, Wiesen und Wäldern vor, wo sie sich in Sträuchern, Bäumen oder im Gras aufhalten.

Berührt man, zum Beispiel beim Beerenablesen im Sommerhalbjahr, zufälligerweise eine Wanze, scheidet sie mit ihren Stinkdrüsen ein Abwehrsekret aus, dessen Geruch lange an den Händen haften bleibt. Er wird je nach Nase als «süßlich», «wie altes Pommefrites-Fett» oder «ekelerregend» beschrieben.

Das Sekret wird von den Tieren nicht nur zur Verteidigung versprüht, sondern auch als Lockstoff oder Kommunikationsmittel eingesetzt – die Geschmäcker sind eben verschieden. Möchten sie sich mit anderen



Streifenwanze

zusammenfinden oder paaren, können Wanzen aber auch betörend nach Birne, Kirsche, Vanille oder Zimt duften.

### Mein Revier!

Entlang von Wegen, Felsen oder Mauern, in Wäldern, bei Steinen, Baumstrünken oder Grasbüscheln ist manchmal ein stechend-beissender Geruch in der Luft wahrnehmbar. Er ist nur in einem sehr engen Umkreis zu bemerken; wenige Schritte entfernt riecht man nichts mehr. Manchmal entdeckt man wurstförmigen Kot mit einer gedrehten Spitze, manchmal ist aber gar nichts zu sehen.

An solchen Stellen hat ein Fuchs ein paar Spritzer von seinem streng riechenden Urin hinterlassen, um sein Revier zu markieren. Zusätzlich reiben Füchse an solchen Stellen auch ihre Duftdrüsen, die sich am After und auf der Schwanzoberseite befinden. Dieser Duft macht nicht nur uns Menschen klar: Vorsicht, Grenzgebiet! ■

